



YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

JALAN MUDAH MENUJU
KEMAHATAHUAN

BAGIAN 3



Cetakan I, Mei 2015
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN

Dibabarkan oleh:
Yang Mulia Dagpo Rinpoche
pada tanggal 12-20 Desember 2011
di Kadam Tashi Choe Ling, Kuala Lumpur, Malaysia

Diterjemahkan lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris
oleh: Rosemary Patton

Transkrip Bahasa Inggris : Kadam Tashi Choe Ling
Penerjemah : Tenzin Tringyal
Perancang sampul : Heriyanto
Penata letak : Vita Verdiana

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia ©2015 Dharma Center Kadam Choeling
Indonesia

Copyright © 2015 by Kadam Choeling Indonesia
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa
izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh dikutip
untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan
nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia
Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161
Email : info@kadamchoeling.or.id
Situs : www.kadamchoeling.or.id



TRANSKRIP AJARAN

Secara harfiah, “transkrip” artinya salinan kata per kata dari sebuah tuturan lisan yang disampaikan oleh seseorang atau lebih. Transkrip ajaran artinya salinan kata per kata yang disampaikan oleh seorang guru pada suatu sesi ajaran tertentu.

Karya tulis atau literatur beraliran transkrip dalam tradisi Tibet disebut *sintri* (*zin bris*) yakni transkripsi berdasarkan ingatan. Dahulu kala, seorang murid akan mendengarkan ajaran gurunya dengan penuh perhatian dan setelah itu sang murid akan menuliskan kembali apa yang telah didengarnya. Kitab suci buddhis Tripitaka adalah transkrip yang disusun oleh murid-murid Sang Buddha berdasarkan kekuatan ingatan.

Referensi transkrip paling penting di abad ke-20 adalah transkrip yang disusun oleh Kyabje Trijang Rinpoche berdasarkan ingatan Beliau dari sesi ajaran yang disampaikan oleh Pabongka Rinpoche. Transkrip asli berbahasa Tibet ini yang kemudian diterbitkan menjadi tiga jilid literatur legendaris berjudul *Liberation in Our Hands*. Terjemahan bahasa Indonesianya diterbitkan oleh Penerbit Kadam Choeling dengan judul “Pembebasan di Tangan Kita.”

Di zaman modern, para murid menyimpan dan mempertahankan ajaran-ajaran lisan yang disampaikan oleh seorang guru dalam bentuk rekaman audio. Materi rekaman audio ini kemudian diolah menjadi teks tertulis yang dikenal sebagai buku transkrip.



Cara membaca buku transkrip berbeda dengan cara membaca buku pada umumnya. Membaca buku transkrip haruslah didukung oleh keyakinan disertai tambahan rujukan teks akar dan teks-teks pendukung lainnya. Membaca buku transkrip bisa diibaratkan mendengarkan ajaran secara langsung. Ketika membaca buku transkrip, kita harus menerapkan teknik mendengarkan ajaran Lamrim, yaitu menghindari tiga kesalahan sebuah bejana dan menerapkan enam ingatan. Dengan demikian, barulah aktivitas membaca buku transkrip menjadi benar-benar efektif dan memberikan manfaat.



TRANSKRIP

Naskah Pelajaran Dharma

2015



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ BIOGRAFI SINGKAT ~*~

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Kongpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*. Karena tempat



belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan



—*—BIOGRAFI SINGKAT—*—

riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama ***Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)***. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya)



adalah putra dari *Sri-Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Biksu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisatva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*

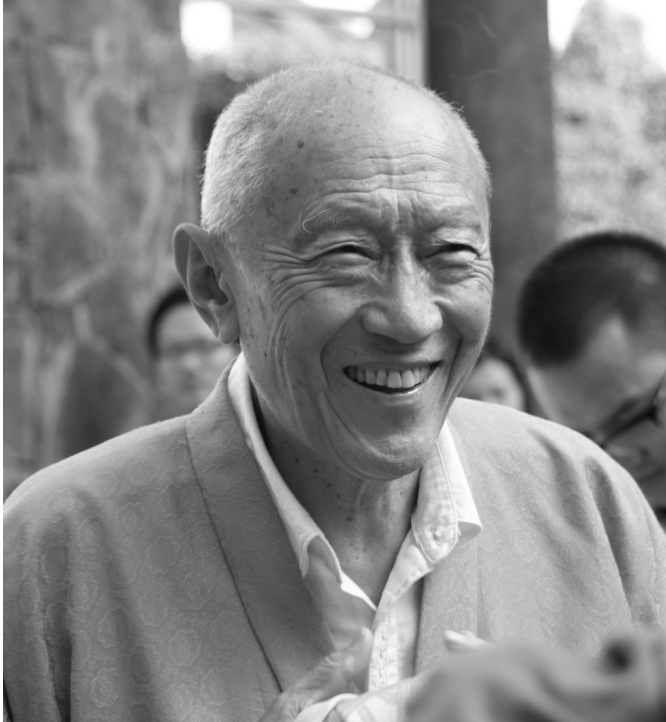


—*—BIOGRAFI SINGKAT—*—

dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisatva *Taktungu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah reinkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londoel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londoel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI I ~*~ (SESI PAGI, 12 JANUARI 2013)

Saya ingin menyapa Anda semua yang hadir di kuil ini hari ini untuk mendengarkan ajaran, juga Anda yang mendengarkan dari jauh di negara-negara lain melalui *webcast*. Saya menyapa Anda semua dengan penuh rasa gembira dan hormat dengan sapaan khas Tibet, '*Tashi Delek*'¹.

Sekali lagi kita memiliki kesempatan untuk berkumpul dengan tujuan mendengarkan ajaran Mahayana yang dibabarkan Buddha. Ini adalah kesempatan yang sangat langka dan berharga. Kita tidak memiliki waktu bersama yang banyak. Karena itu sangat penting bagi kita untuk memanfaatkan setiap detik yang kita miliki dan tidak menyia-nyaiakan bahkan satu momen pun.

Kita harus mengingatkan diri kita, bahwa dalam hidup ini, kita ingin sebahagia mungkin dan menghindari penderitaan dalam bentuk apapun. Namun, kita juga harus sadar bahwa aspirasi ini bukan hanya kita saja yang miliki, namun semua makhluk, besar dan kecil, juga memiliki keinginan yang sama.

Tetapi sekadar mengharapkan kebahagiaan tidak cukup. Agar bisa mendapatkan kebahagiaan dan bebas dari segala penderitaan,



kita harus memiliki metode untuk mencapainya. Tentu saja dunia ini menawarkan begitu banyak cara untuk mencapai kebahagiaan dan menyelesaikan masalah. Yang saya tawarkan adalah metode yang diajarkan Sang Buddha untuk mencapai hasil-hasil tersebut.

Ada banyak faktor-faktor kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan. Ada sebab-sebab yang berasal dari luar diri kita, ada juga yang berasal dari dalam diri kita. Guru Buddha mengajarkan kita bahwa faktor-faktor kebahagiaan yang berasal dari luar diri (kondisi-kondisi yang kita alami di dunia materialistik) memang bisa memberi kepuasan. Namun kepuasan ini hanya bersifat sementara, dan tidak stabil. Namun, jika kita bisa menciptakan sebab-sebab kebahagiaan didalam diri kita, kebahagiaan ini akan bertahan lama sehingga lebih memuaskan. Sesungguhnya kita sudah mengetahui hal ini. Kita hanya perlu mengambil waktu sejenak untuk merenungkannya.

Meski kita memperoleh materi-materi yang terbaik, sebaik apapun itu, cepat atau lambat, kita harus meninggalkan semuanya ketika hidup kita berakhir. Pencapaian-pencapaian duniawi kita tidak bisa bertahan lebih lama lagi.

Bahkan sebelum kita mati, kita kehilangan kemampuan untuk menikmati benda-benda materi seiring dengan bertambahnya usia. Sehebat apapun harta benda yang kita miliki, ia tidak lagi memberi kita kepuasan sungguhan. Hal ini sangat jelas, kita hanya perlu mengambil waktu sejenak untuk merenungkannya

Meski kita memiliki benda yang sangat bagus, meski kita kaya raya dan punya rumah yang sangat indah, mobil mewah, teman-



teman yang baik, dan keluarga; ketika kita bertambah tua hal-hal itu tidak memberikan kebahagiaan yang sama seperti ketika kita masih muda.

Kita tidak lagi memiliki kemampuan untuk menikmati mereka seperti dulu. Misalnya, Anda kadang suka duduk untuk menikmati sinar matahari. Namun, saat Anda tua, Anda jadi tidak tahan dengan sinar matahari karena terlalu terang, dan sebagainya. Ketika muda, Anda bisa memakan bermacam-macam makanan dan minuman enak, tetapi ketika kita menua, banyak makanan dan minuman yang harus kita hindari. Hal ini juga berlaku untuk segala aspek kesenangan duniawi.

Sekali lagi, sehubungan dengan makanan, kita bisa menikmati berbagai macam makanan enak karena kita memiliki tubuh yang kuat dan indra dalam kondisi prima. Ketika usia kita bertambah, tubuh kita menua dan indra kita mulai melemah. Akibatnya, walaupun kita memakan makanan yang sama, kita tidak lagi merasakan rasa yang sama.

Begitu pula dengan fenomena sentuhan. Di waktu muda, kita menikmati bermacam-macam sensasi sentuhan dan mendapat banyak kesenangan. Tetapi ketika kita tua, sensasi itu juga kehilangan kekuatannya. Kemampuan yang kita miliki untuk menikmati kesenangan dari sensasi sentuhan hilang atau berkurang. Hal serupa terjadi pada semua yang bisa dirasakan oleh semua indra kita.

Namun, jika kita mengikuti nasihat Sang Buddha dan berjuang untuk menemukan kebahagiaan dari dalam diri kita sendiri, dengan



mengembangkan pemikiran dan pemahaman kita, ketika penuaan terjadi, kita bisa memahami bahwa melemahnya indra yang kita alami merupakan bagian alami dari proses penuaan. Karena kita mampu menerima hal itu, kita tidak akan menderita hanya karena kehilangan kesenangan yang berasal dari fenomena-fenomena eksternal.

Iniilah sebabnya mengapa Sang Buddha mengajarkan bahwa sumber kebahagiaan yang sejati berasal dari dalam diri sendiri, di dalam batin kita. Jadi, jika kita mampu mengembangkan batin kita, kita akan bisa menyesuaikan pikiran kita sesuai kenyataan yang ada. Dengan kata lain, kita menjadi lebih realistis. Ketika pemikiran kita sudah lebih rasional, kita akan menemukan jalan yang tepat untuk menciptakan kebahagiaan sejati.

Oleh karena itu, selama saya berada di sini untuk mengajar dan Anda semua mendengarkan ajaran dalam beberapa hari ke depan, kita semua harus berjuang untuk mencapai transformasi batin tersebut. Kita harus memastikan bahwa setidaknya di akhir sesi pengajaran dan mendengarkan ajaran, ada sesuatu yang berubah di dalam diri kita. yaitu kita telah mentransformasi dan memperbaiki pemikiran kita. Dan kita bisa merasa lebih bahagia dibanding sebelum kita datang ke sini.

Kita perlu membawa perubahan di dalam diri kita sendiri. Saat ini, ketika kita menghadapi masalah, kita merasa kecewa dan terluka. Dengan mendengarkan ajaran dalam beberapa hari ke depan, Saya berharap dan mendorong Anda semua agar saat Anda



—*—HARI I – SESI PAGI —*

selesai mendengarkan semua ajaran dan menghadapi masalah serupa, pengaruh masalah tersebut pada diri Anda tidak lagi sekuat sebelumnya. Ini adalah hasil minimum yang harus Anda usahakan capai dalam sesi ajaran ini.

Jika Anda bisa membawa perubahan-perubahan ini di dalam diri Anda masing-masing, maka kehadiran Anda di sesi ajaran ini menjadi bermakna. Namun, jika Anda datang hanya untuk mempelajari istilah-istilah baru, mendapatkan informasi tentang Buddhisme yang belum Anda ketahui dan tidak melakukan apapun untuk memperbaiki diri Anda, maka tidak ada gunanya Anda datang kemari. Kegiatan mendengarkan Dharma yang Anda lakukan di sini bahkan tidak memenuhi syarat sebagai praktik spiritual.

Jika Anda terbiasa dengan kondisi yang menguntungkan untuk mendapat manfaat dari mendengarkan Dharma – yang pertama adalah memandang diri sendiri sebagai orang sakit dan Dharma sebagai obat yang bisa menyembuhkan penyakit Anda. Jika Anda memiliki dua pandangan tersebut, maka kegiatan mendengarkan Dharma ini akan sangat bermanfaat dan membawa kemajuan bagi diri Anda. Namun, jika Anda tidak memiliki dua pandangan ini, maka sebanyak apapun Anda mendengarkan Dharma, Anda tidak akan bisa mendapatkan manfaat apapun.

Hanya karena Anda sedang mendengarkan Dharma dalam beberapa hari ini, bukan berarti Anda bisa menghentikan kemarahan untuk selamanya. Tentu saja kemarahan masih bisa muncul sewaktu-waktu. Namun mendengarkan Dharma saat ini setidaknya



akan mengubah tabiat Anda ketika amarah muncul, mengurangi kekuatan dan frekuensi kemarahan Anda.

Saat ini, kemarahan dapat diibaratkan sebagai seorang ‘bos’ yang Anda patuhi sepenuhnya. Berkat kegiatan mendengarkan Dharma yang Anda lakukan saat ini, Anda bisa mendapat kekuatan lebih untuk melawan kemarahan Anda, lebih sulit dikuasai sepenuhnya oleh amarah. Sehingga ketika Anda mulai merasa marah atau Anda sadar Anda sedang marah, Anda bisa melawan dan mengatakan, ‘Tidak, saya tidak akan melakukan hal-hal yang diperintahkan oleh amarah saya.’ Anda akan memiliki suatu kekuatan pertahanan terhadap amarah. Jika Anda bisa melakukan ini, maka kegiatan mendengarkan Dharma Anda menjadi bermakna.

Hal di atas juga berlaku bukan saja untuk kemarahan, namun juga untuk seluruh faktor mental pengganggu (*S: Klesa*²). Hanya karena kita mendengarkan ajaran selama beberapa hari, bukan berarti faktor-faktor mental pengganggu akan menghilang selamanya. Faktor-faktor mental pengganggu ini akan terus muncul, tetapi dengan mendengarkan ajaran, harapannya adalah akan ada perbedaan positif ketika faktor mental ini muncul di dalam diri Anda.

Ini seperti ketika Anda bertemu seseorang yang dengan mudah berbohong pada Anda dan menipu Anda; seseorang yang berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan diri mereka yang sesungguhnya. Kali pertama, mereka akan melakukannya dengan arogan dan percaya diri. Namun, ketika Anda tahu sosok asli mereka dan apa yang mereka lakukan, mereka mungkin akan terus mencoba



menipu Anda, tetapi mereka akan lebih ragu-ragu dan kehilangan kepercayaan diri saat bertindak. Inilah cara *Klesa* bekerja. Begitu Anda memutuskan untuk melawan atau ‘membongkar identitas’ mereka, kali berikutnya *Klesa* mencoba meracuni pikiran Anda, kemampuan racun-racun ini untuk menipu Anda akan melemah.

Ini adalah perubahan yang seharusnya Anda capai dari mendengarkan Dharma. Jika Anda berhasil mengubah batin Anda menjadi lebih kokoh dan lebih bisa mengendalikan *Klesa*, barulah kegiatan mendengarkan Dharma yang Anda lakukan sungguh-sungguh bermanfaat. Sangat penting bagi Anda untuk mengukuhkan niat untuk mengubah batin Anda ketika hendak mendengarkan Dharma. Tujuannya adalah agar Anda bisa mengembangkan diri Anda menjadi lebih baik. Karena itu saya berada di sini untuk mengajarkan Tahapan Jalan bagi Ketiga Jenis Makhluk³ (*T: Lamrim*) dan Anda di sini untuk mendengarkannya. Ajaran ini adalah lanjutan dari apa yang telah saya ajarkan di tahun-tahun sebelumnya.

Mengapa mengajar Lamrim? Lamrim diajarkan untuk alasan berikut – Kebahagiaan apapun yang Anda cari, apapun tingkatan atau tujuan yang ingin Anda capai di jalan spiritual, Lamrim adalah sebuah instruksi yang dapat disesuaikan dan cocok untuk semua jenis praktisi.

Ada banyak macam kebahagiaan yang bisa kita kejar, tetapi semua itu dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (i) kebahagiaan dari alam kehidupan yang lebih tinggi dalam *samsara*, dan (ii) kebahagiaan yang pasti.



Kenyataannya, ada dua keadaan: (i) keadaan yang kita sebut *samsara* (keberadaan yang berulang-ulang), dan (ii) keadaan lain yang kita sebut *nirvana*, yang berarti keluar dari *samsara* (atau keluar dari penderitaan). Maka dari itu, ada dua kebahagiaan yang dapat diperoleh, yaitu (i) kebahagiaan yang bisa didapatkan dalam *samsara* – misalnya kelahiran di alam tinggi, atau (ii) kebahagiaan di luar *samsara* – yaitu kebahagiaan *nirvana*. Metode untuk mencapai kedua jenis kebahagiaan itu dijelaskan dalam instruksi-instruksi yang disebut Lamrim atau tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk.

Ada cara lain untuk menjelaskan kedua jenis kebahagiaan tersebut. Kita bisa menyebutnya kebahagiaan dari status yang tinggi, yaitu (i) status tinggi yang sementara dan (ii) status tinggi yang selamanya.

Status tinggi yang sementara adalah kebahagiaan yang bisa kita capai dalam lingkaran *samsara*, yang bisa ditemukan dari kelahiran di alam manusia atau di alam dewa. Kita bisa memastikan kita mendapatkan status tinggi yang sementara dengan mempraktikkan tahapan jalan yang dilakukan bersama-sama dengan makhluk berkapasitas kecil.

Status tinggi yang sesungguhnya (atau kebahagiaan yang pasti) adalah pencapaian Kebuddhaan. Untuk kebahagiaan tingkat kedua, yaitu kebahagiaan yang pasti, ada dua tingkatan yaitu: (i) pembebasan dari *samsara* atau pencapaian *nirvana*, dan (ii) kebahagiaan pasti yang sesungguhnya, yaitu pencapaian Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Untuk mencapai tingkatan pertama,



Anda perlu berlatih di tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk, khususnya tahapan yang dipraktikkan bersama-sama dengan makhluk kapasitas menengah. Tentu saja, kebahagiaan sejati dari pencapaian Kebuddhaan didapat dari berlatih di tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas agung.

Murid-murid yang lebih senior di antara Anda semua pasti telah mendengar tentang hal ini. Namun, Anda harus waspada untuk tidak menganggap enteng atau mengatakan bahwa Anda telah mendengarnya sebelumnya dan tidak memerhatikannya. Sebaliknya, jika Anda mendengarkan dengan seksama dan merenungkannya kembali, setiap kali Anda mendengarkan ajaran yang sama, pemahaman Anda akan meningkat dan ajaran itu akan semakin menyatu dengan batin Anda.

Yang ingin dijelaskan di sini adalah bahwa Lamrim merupakan instruksi yang tepat untuk semua jenis orang atau praktisi, apapun tingkat kebahagiaan yang mereka inginkan. Seperti yang telah kita lihat sendiri, bagi seseorang yang hanya menginginkan kebahagiaan sementara dalam *samsara* (di alam kehidupan yang lebih tinggi), mereka bisa mendapatkannya dengan mempraktikkan tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas kecil. Jika ada yang menginginkan kebahagiaan sejati pembebasan *samsara*, mereka juga bisa mendapatkannya dengan mempraktikkan instruksi-instruksi Lamrim ini.

Mengapa kita harus membahas tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk atau praktisi, bukannya memisahkan ketiga tahapan



berdasarkan tujuan yang ingin kita capai? Ini karena Lamrim sesungguhnya merupakan satu jalan yang terdiri atas tiga tahapan. Tahapan pertama dalam Lamrim sesungguhnya bukan tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas kecil, melainkan tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk dengan bermotivasi kecil. Sama seperti tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas menengah sesungguhnya merupakan tahapan yang juga dilalui oleh mereka yang memiliki motivasi tingkat menengah. Akhirnya, Anda akan mencapai tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas agung, yaitu tujuan sejati, jalan yang sedang kita usahakan bersama-sama untuk mencapainya. Jadi, Lamrim sesungguhnya adalah satu tahapan jalan yang terdiri atas tiga tingkatan.

Instruksi ini diadaptasi untuk makhluk di semua tingkatan perkembangan spiritual – untuk yang telah berkembang hingga tingkat tertinggi, yang perkembangannya mencapai tingkat menengah, serta untuk yang perkembangannya berada di tingkat yang lebih rendah.

Mengapa begitu? Contohnya, seseorang yang berkapasitas kecil ingin memastikan mereka mendapat kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi, sebagai manusia atau sebagai dewa, kemudian setelah mempraktikkan tingkatan pertama Lamrim, yaitu tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil, mereka bisa mencapai tujuannya. Jika seseorang menginginkan lebih, jika mereka ingin bebas dari penderitaan *samsara*, mereka bisa mencapainya dengan mempraktikkan tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah. Begitu juga bagi mereka



yang berjuang untuk mencapai tujuan tertinggi, yaitu Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna, mereka bisa mencapainya dengan berlatih pada tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas agung. Jadi, dapat disimpulkan bahwa dengan bertumpu pada Lamrim, Anda bisa mencapai kelahiran yang tinggi di *samsara*, membebaskan dari *samsara* (mencapai *nirvana*), atau mencapai kebahagiaan tertinggi, Kebuddhaan.

Dari manakah sumber instruksi yang kita sebut Lamrim? Sumbernya adalah Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan (*S: Prajña Paramita*⁴) dan kitab komentar dari sutra ini, yaitu Ornamen Realisasi (*S: Abhisamaya Alamkara*⁵) yang merupakan sebuah instruksi tentang cara mempraktikkan Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan; kemudian ada juga instruksi untuk instruksi ini yaitu Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan⁶ (*S: Bodhipathapradipam*) karya Guru Atisha⁷ yang menjelaskan cara mempraktikkan *Abhisamaya Alamkara*; kemudian ada banyak kitab komentar dari Pelita Sang Jalan oleh guru-guru Kadampa, Kagyupa dan Gelugpa. Di antara kitab komentar karya guru-guru Gelugpa, terdapat kitab komentar karya Je Tsongkhapa⁸ (Je Rinpoche), Delapan Risalah Agung tentang Lamrim dan lain-lain.

Kitab komentar Lamrim yang akan saya jelaskan berjudul Jalan Mudah Menuju Kemahatahuan karya Panchen Lobsang Chos Kyi Rgyaltsen. Saya memilih Jalan Mudah karena ini merupakan kitab yang singkat. Waktu untuk memberikan ajaran sangatlah singkat dan Anda tidak memiliki banyak waktu untuk mempraktikkannya. Semua orang sangat sibuk, baik para guru maupun murid-muridnya.



Saya memilih Lamrim ini karena alasan tersebut, juga karena kitab ini menekankan pada cara memeditasikan tahapan jalan. Sangat penting bagi Anda untuk mendengarkan Lamrim secara keseluruhan, sehingga Anda memiliki semua metode yang diperlukan untuk mencapai Kebuddhaan. Anda perlu mencapai pemahaman yang tepat tentang semua instruksi yang dibutuhkan untuk mencapai Kebuddhaan. Jika Lamrim yang Anda jadikan panduan terlampau panjang, akan sulit bagi Anda untuk memahami seluruh Lamrim tersebut. Lamrim seperti Jalan Mudah ini ideal, meski tergolong singkat, Lamrim ini lengkap dan memberikan semua yang Anda butuhkan untuk belajar, pahami, dan praktikkan.

Dalam riwayat singkat beliau, Je Tsongkhapa mengatakan dalam sebuah bait, bahwa beliau pertama membiasakan diri dengan jalan yang lengkap beserta semua elemen kuncinya. Dengan menjelaskan apa yang telah beliau lakukan, Je Rinpoche mendorong kita untuk mengikuti apa yang beliau lakukan; yaitu membiasakan batin kita dengan instruksi lengkap yang memiliki semua elemen kunci tanpa terkecuali.

Bagi kita, cara yang paling mudah untuk memulai adalah dengan mempelajari Lamrim yang singkat namun lengkap. Pertama-tama, kita harus membiasakan diri dengan instruksi-instruksi yang singkat. Ketika semua elemen kunci Lamrim tertanam kuat dalam batin kita, kita bisa memperluas pemahaman tentang elemen-elemen tersebut dengan mempelajari karya-karya yang lain. Jadi, untuk membiasakan diri dengan tahapan-tahapan penting Sang Jalan, kita perlu memulai dengan karya yang lebih singkat. Jika



Lamrim yang kita jadikan pegangan terlalu panjang, kita tidak akan bisa mempelajari tahapan jalan sebagai satu kesatuan. Tentu saja, jika tahapan jalan yang kita pelajari kekurangan beberapa bagian penting, apa yang kita pelajari jadi tidak berguna karena faktor-faktor yang dibutuhkan untuk mencapai pencerahan tidak lengkap. Ini adalah alasan utama saya memilih Jalan Mudah untuk sesi pengajaran ini. Saya akan mengacu pada Instruksi-instruksi Guru yang Berharga yang merupakan garis-garis besar dari Jalan Mudah. Tentunya instruksi ini lebih singkat lagi dibanding Jalan Mudah.

Masih ada karya-karya yang lebih singkat dibanding Jalan Mudah, namun untuk orang seperti kita, mungkin karya-karya itu terlalu singkat dan kita tidak bisa memahami makna dibalik kata-kata atau bait-bait di dalamnya. Bagi kita, kedua karya ini memiliki panjang yang pas. Instruksi Guru yang Berharga tidak terlalu panjang ataupun terlalu singkat. Ini cocok bagi kita karena menuntun kita untuk memahami Sang Jalan.

Sangatlah penting bagi kita semua untuk memiliki motivasi baik, bagi saya sebagai guru, juga bagi Anda semua sebagai pendengar. Sebagian besar dari Anda adalah seorang Buddhis dan saya mengingatkan Anda untuk menjadikan keinginan untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan membimbing mereka menuju pencapaian Kebuddhaan sebagai tujuan Anda. Agar hal ini bisa terwujud, Anda sendiri harus menjadi seorang Buddha terlebih dahulu. Anda harus berpikir bahwa Anda berada di sini untuk mendengarkan Tahapan Jalan menuju Pencerahan untuk Ketiga Jenis Makhluk dan mempraktikkannya demi pencapaian



Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna agar Anda bisa membebaskan makhluk lain dari penderitaan. Bagi Anda yang memeluk agama yang berbeda atau tidak memeluk agama tertentu, Anda tetap harus menempatkan diri Anda dalam kerangka pikir yang bajik, yaitu untuk mengembangkan keinginan untuk menolong orang lain memecahkan masalah mereka dan menjadi lebih bahagia dengan segenap kemampuan Anda. Anda juga harus berpikir bahwa kemampuan Anda dalam hal tersebut akan meningkat jika Anda bisa mengembangkan diri Anda, kualitas-kualitas bajik Anda, dan seterusnya. Anda harus bertekad mendengarkan nasihat Buddha untuk mencapai tujuan tersebut.

Tahun lalu, kita telah sampai pada bagian awal dari tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah. Namun, sebagian dari Anda tidak hadir tahun lalu. Untuk memastikan Anda menerima transmisi Lamrim yang lengkap, Saya akan memulai dengan membacakan transmisi tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil dari Instruksi-instruksi Guru yang Berharga atau garis-garis besar Lamrim. Saya akan membacakan transmisi sampai bagian tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah. Selama saya membaca, Anda bisa membaca teks Instruksi Guru yang Berharga atau merenungkan tahapan-tahapan jalan ini.

[Transmisi lisan]

Bagi para pendatang baru, agak sulit jika saya tidak memberikan penjelasan singkat tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk



berkapasitas kecil; jadi saya akan memberikan penjelasan berdasarkan Instruksi Guru yang Berharga. Keseluruhan tahapan jalan ini terdiri atas empat bab. Bab yang pertama menjelaskan keagungan sumber ajaran untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Bab kedua berisi keagungan ajaran Lamrim untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi. Bab ketiga berisi metode mendengarkan dan mengajarkan Dharma yang memiliki dua atribut keagungan. Bab keempat menjelaskan bagaimana seorang murid dibimbing dalam tahapan jalan yang sesungguhnya.

Dulu di India, tahapan jalan menuju pencerahan diajarkan dengan dua cara utama, mengikuti tradisi dua biara besar, yaitu Nalanda dan Kamalasila. Karena Guru Atisha (pengarang Pelita sang Jalan Menuju Pencerahan yang menjadi dasar Lamrim ini) berasal dari Biara Kamalasila, Lamrim ini mengikuti metode dari biara tersebut.

Metode Kamalasila yang terdiri dari empat bab utama ini sangatlah penting. Mengapa? Jika Anda ingin mencapai hasil berupa berakhirnya penderitaan dan menemukan kebahagiaan sejati, sangat penting bagi Anda untuk bertumpu pada instruksi yang otentik dan terbukti kebenarannya.

Bab pertama secara khusus menjelaskan keaslian ajaran Lamrim. Bab ini menjelaskan bagaimana Guru Buddha pertama kali mengajarkan Sang Jalan, bagaimana beliau menurunkan instruksi-instruksi ini kepada penerusnya dan bagaimana mereka melakukan hal yang sama. Bab ini menjelaskan bagaimana ajaran



ditransmisikan dari guru ke murid dalam garis silsilah yang tak terputus hingga sampai pada guru-guru kita. Bab ini menjelaskan bagaimana para guru bertumpu pada instruksi yang sama untuk mencapai realisasi-realisis tertinggi.

Setelah sumber ajaran ini terbukti otentik, selanjutnya apa saja keistimewaan ajaran ini? Hal ini dijabarkan di bab kedua yang berisi empat kualitas agung ajaran Lamrim, tetapi saya tidak akan menjelaskannya sekarang. Seagung apapun instruksi ini, jika pendengarnya tidak mendengarkannya dengan cara yang benar, maka tidak akan ada hasil yang didapat.

Oleh karena itu, bab ketiga secara khusus menjelaskan metode yang tepat untuk mengajarkan dan mendengarkan ajaran. Artinya kita harus belajar bagaimana bersikap ketika mendengarkan ajaran. Ini menjelaskan sikap dan kerangka pikir yang harus dimiliki seseorang ketika mendengarkan ajaran. Secara fisik, perilaku, dan postur yang harus dijaga selama mendengar adalah perilaku yang sesuai dengan tata krama pada umumnya. Jadi, jika Anda sedang mendengarkan Dharma, Anda tidak boleh duduk santai seperti ketika sedang menonton film. Yang paling penting, ketika Anda mendengarkan Dharma, Anda harus mendengarkan dengan penuh keyakinan, yaitu keyakinan terhadap apa yang diajarkan. Jika Anda duduk dengan benar dan penuh hormat, hal itu akan memberi pengaruh positif terhadap kondisi batin Anda dan mendorong timbulnya keyakinan dalam diri Anda.



Anda harus selalu mengawasi apa yang terjadi dalam batin Anda. Jika saat ini Anda memiliki keyakinan dalam batin Anda, itu adalah hal baik. Tetapi, keyakinan seperti apa yang saat ini Anda rasakan? Ada tiga kemungkinan; yang pertama adalah keyakinan yang jelas, yaitu suatu bentuk kekaguman. Yang kedua adalah keinginan untuk menjadi seperti objek keyakinan dan ketiga adalah keyakinan terhadap kualitas-kualitas yang dimiliki objek keyakinan. Jika Anda tidak memiliki salah satu di antara tiga jenis keyakinan ini, maka seperti yang dijelaskan oleh Sang Buddha, mereka yang tidak memiliki keyakinan tidak dapat membangkitkan ‘fenomena putih’ (kebajikan dalam batin). Benih yang sudah terbakar tidak dapat tumbuh menjadi tanaman. Jika Anda tidak memiliki sedikit pun keyakinan dalam diri Anda saat ini, maka Anda tidak akan mendapat hasil yang Anda harapkan, yaitu kebahagiaan.

Bab keempat yang merupakan bab utama dalam Lamrim menjelaskan bagaimana para murid dibimbing dalam tahapan jalan yang sesungguhnya, ajaran yang memiliki sumber otentik dan kualitas agung serta harus kita dengarkan dengan baik. Bab ini menjelaskan bagaimana para murid dibimbing untuk melalui tahapan-tahapan jalan menuju pencerahan menggunakan instruksi ini. Bab ini terdiri atas dua bagian. Bagian pertama adalah bertumpu pada guru spiritual, akar dari Sang Jalan. Bagian kedua adalah bagaimana mengembangkan batin ketika telah bertumpu pada seorang guru spiritual.

Poin pertama adalah bertumpu pada seorang guru spiritual, akar dari Sang Jalan. Keyakinan terhadap guru spiritual adalah



dasar bagi Anda untuk membangkitkan semua kualitas spiritual dari tahapan jalan ini. Sebaliknya, jika Anda tidak bertumpu pada guru spiritual Anda dengan benar, maka seperti pohon yang akarnya rusak tidak bisa tumbuh, Anda juga tidak bisa mendapatkan pencapaian spiritual apapun.

Pola pikir yang sama juga dijelaskan dalam poin berikutnya dalam Lamrim; implikasinya sama, bahwa begitu Anda membangkitkan keyakinan terhadap guru spiritual Anda, Anda bisa dengan progresif melatih batin Anda. Artinya, Anda baru bisa mendapatkan kualitas-kualitas lain Sang Jalan hanya ketika Anda telah memiliki dasar berupa keyakinan.

Bertumpu pada seorang guru spiritual dengan benar sebagai satu-satunya hal yang mendasari Anda untuk mengembangkan kualitas-kualitas spiritual berlaku untuk semua aspek Buddhisme. Baik dalam Kendaraan Kecil maupun Kendaraan Besar, Sutrayana, Tantrayana, dan seterusnya, juga dalam empat aliran utama Buddhisme Tibet⁹.

Saya yakin Anda semua sudah memahami poin ini, namun sebagai pengingat saja, bertumpu kepada guru spiritual adalah akar dari Sang Jalan. Khususnya membangkitkan keyakinan terhadap guru-guru Anda dengan melihat mereka sebagai Buddha yang sesungguhnya. Bagaimana cara kerjanya? Di antara guru-guru kita, jika kita memiliki lebih dari satu guru, tidak ada jaminan bahwa mereka semua adalah Buddha yang sesungguhnya, namun dari sisi kita, sebaiknya kita memandang semua guru kita sebagai Buddha.



Jika mereka adalah guru sejati, yaitu guru yang mengajarkan kita jalan menuju pencerahan, akan sangat menguntungkan bagi kita jika kita bisa melihat mereka sebagai Buddha. Jika kita bisa melakukan hal itu, kita akan mendapatkan berkah dari para Buddha. Ini bukan berarti saya meminta Anda untuk menganggap saya sebagai guru Anda, atau Anda harus memandang saya sebagai Buddha.

Poin kedua, cara mengembangkan batin setelah bertumpu pada seorang guru spiritual, terdiri atas dua bagian. Pertama adalah nasihat untuk memanfaatkan kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung, dan kedua adalah cara untuk memanfaatkan kelahiran tersebut.

Jadi, bagaimana topik ini terhubung dengan topik sebelumnya, bertumpu pada seorang guru spiritual? Ketika kita bertumpu pada seorang guru spiritual, kita melakukannya melalui pikiran dan tindakan; dan cara utama bertumpu melalui tindakan adalah dengan mempraktikkan instruksi-instruksi beliau. Khususnya, kita harus mempraktikkan tahapan jalan bagi ketiga jenis makhluk yang diajarkan oleh guru kita.

Ketika Anda telah mencapai poin ini, Anda mungkin bertanya-tanya apakah Anda mampu mempraktikkan semua instruksi yang telah diberikan oleh guru Anda. Untuk menyingkirkan keraguan dan menjawab pertanyaan tersebut, topik berikutnya diberikan kepada Anda. Ya, Anda bisa melakukan semua instruksi dari guru Anda karena Anda memiliki kehidupan yang dilengkapi oleh kebebasan dan keberuntungan.



Cara untuk memanfaatkan kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan adalah dengan melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh atauserupa dengan yang dijalankan oleh makhluk-makhluk berkapasitas kecil, menengah, dan pada tahapan jalan makhluk berkapasitas agung.

Jadi, apa tujuan dari melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil? Jika kita tidak melatih batin kita dalam tahapan ini, kita tidak akan bisa mengatasi masalah utama kita saat ini, yaitu kemelekatan dan keterikatan dengan kehidupan saat ini. Apa salahnya melekat dengan kehidupan saat ini saja? Masalahnya adalah segala hal yang Anda lakukan hanya untuk mendapatkan kebahagiaan di kehidupan saat ini. Bertindak dengan hanya memikirkan kehidupan saat ini menyebabkan Anda mendapatkan kelahiran kembali di alam yang lebih rendah di kehidupan mendatang. Ketika Anda hanya peduli dengan apa yang terjadi di kehidupan saat ini, Anda hanya bertindak dengan tujuan mencapai cita-cita dalam kehidupan ini, seperti menjadi terkenal, mengumpulkan kekayaan, dan seterusnya. Lalu, saat Anda mati, Anda mati dengan tangan kosong. Hal ini sangat logis karena yang Anda lakukan selama ini hanyalah untuk kehidupan saat ini saja; Anda tidak melakukan apapun untuk mempersiapkan diri Anda di kehidupan mendatang. Tentu saja Anda tetap harus bekerja demi kelangsungan hidup Anda saat ini, tetapi jika Anda membatasi kegiatan Anda hanya untuk itu saja dan tidak mempersiapkan diri untuk kehidupan mendatang sama sekali, Anda akan terjatuh di alam rendah pada kehidupan mendatang.



~*~ HARI I ~*~
(SESI SIANG, 12 JANUARI 2013)

Kita telah membangkitkan motivasi bajik dalam diri kita tadi pagi, tetapi kita telah beristirahat dan saya ingin kita mengembalikan pola pikir yang bajik dalam diri kita saat ini. Sebagai pengingat, Anda harus membangkitkan kebutuhan dan keinginan untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan membawa kebahagiaan sejati bagi mereka semua. Anda harus berpikir bahwa itulah alasan mengapa Anda harus menjadi seorang Buddha; dan itu juga alasan mengapa Anda harus mendengarkan ajaran Buddha dan mempraktikkannya. Bagi Anda yang non-Buddhis, bangkitkan motivasi seperti yang telah saya jelaskan tadi pagi. Kita akan merenungkan hal ini selama dua menit.

[Perenungan]

Pagi tadi saya telah menjelaskan bahwa karma yang Anda hasilkan dari kemelekatan terhadap kehidupan saat ini adalah karma untuk terlahir di alam rendah dan jika Anda tetap melekat terhadap kehidupan saat ini, maka kelahiran di alam rendah tidak dapat Anda hindari. Jadi, satu-satunya cara untuk menghindari hal tersebut adalah menerapkan penawar terhadap kemelekatan pada kehidupan saat ini. Je Rinpoche mengatakan bahwa



'Membiasakan diri dengan kesulitan dalam mencapai kebebasan dan keberuntungan dan betapa singkatnya kehidupan adalah penawar untuk kemelekatan terhadap kehidupan saat ini.' Dengan kata lain, ada dua penawar untuk kemelekatan terhadap kehidupan saat ini; memahami betapa sulitnya mencapai kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan dan yang lebih penting lagi, memeditasikan kematian dan ketidakkekalan.

Pertama-tama kita harus memeditasikan kebebasan dan keberuntungan dengan mengidentifikasi apa yang dimaksud dengan dua hal tersebut sehingga kita benar-benar menghargainya. Kedua, kita harus merenungkan nilai besarnya, yaitu bagaimana kebebasan dan keberuntungan ini memberi kita kesempatan untuk mencapai kelahiran kembali yang lebih baik dalam *samsara*, mencapai kebahagiaan yang pasti, dan manfaatnya dalam kehidupan kita saat ini.

Setelah kita merenungkan kehidupan kita yang memiliki kebebasan dan keberuntungan beserta nilai besarnya, kita harus merenungkan betapa sulitnya mencapai kehidupan seperti ini. Mengenali nilai besar dari kehidupan kita saat ini sangat berguna untuk mencegah kita menyia-nyiakannya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna, seperti hanya mengejar pencapaian jangka pendek dalam kehidupan ini. Begitu kita menyadari betapa banyak hal yang bisa kita capai, kita akan berhenti menyia-nyikan hidup kita. Meskipun kehidupan kita saat ini memiliki potensi yang luar biasa, kita harus menyadari bahwa hidup ini tidak akan berlangsung selamanya. Kita harus tunduk pada kematian dan ketidakkekalan.



—HARI I – SESI SIANG—

Suatu hari kita pasti mati. Kita tidak bisa lari dari kematian, tetapi kita tidak tahu kapan kematian akan datang. Ketika kita mati, segala hal yang telah kita kumpulkan dengan susah payah di kehidupan ini – kekayaan, harta benda, reputasi, status sosial, bahkan teman-teman, pasangan, dan keluarga kita – semua hal yang kita anggap begitu penting tak akan berguna saat kematian tiba. Ketika kita meninggalkan kehidupan ini, kita tidak bisa membawa satu pun ke kehidupan mendatang.

Semua orang setuju bahwa suatu hari kita semua akan mati, ini sangat jelas dan sudah terbukti; kita tidak tahu kapan kita akan mati. Kita sama sekali tidak tahu waktu kematian kita. Kita semua setuju dengan hal ini. Jika kita meluangkan waktu sesaat untuk merenungkannya, sangat jelas pula bahwa ketika kita meninggalkan kehidupan ini, tidak ada satu pun yang bisa kita bawa, baik itu harta benda, orang terkasih, dan seterusnya. Semua hal yang telah kita dapatkan dengan susah payah di kehidupan ini, tak satu pun bisa kita bawa ke kehidupan berikutnya.

Anda semua benar-benar sadar akan hal ini, tetapi kita cenderung tidak memikirkannya. Sebagai hasilnya, kita memiliki kesan yang berbeda. Namun kita perlu merenungkan hal-hal ini, tidak hanya sekali atau dua kali, tetapi berulang-ulang; untuk membiasakan diri kita dengan kebenaran ini – kenyataan ini. Jika tidak, kita tidak akan pernah berubah. Kita perlu merenungkan dan memeditasikannya berulang-ulang sehingga kita benar-benar memahaminya.



Dengan merenungkan kepastian kematian, ketidakpastian waktu kematian dan fakta bahwa tak satu pun hal yang kita berusaha dapatkan dengan susah payah sekarang akan berguna saat kita mati, kita bisa melonggarkan cengkeraman kemelekatan terhadap benda-benda dalam kehidupan saat ini. Kemudian kita bisa mulai memikirkan berbagai alternatif. Kita mulai bisa melihat bahwa hal-hal yang begitu kita pikirkan saat ini sebenarnya tidak benar-benar penting. Lalu kita mulai mengubah prioritas kita sesuai dengan pemahaman tersebut dan mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan mendatang. Ketika kita melihat bahwa semua usaha yang kita lakukan untuk kehidupan kita saat ini ternyata tidak berguna di saat kita mati, kita akan lebih fokus pada hal-hal yang memang bermanfaat di saat kematian.

Cara merenungkan kematian dan ketidakkekalan ada dua, yaitu: (i) Meditasi Sembilan Poin Terkait Kematian¹⁰, dan (ii) Meditasi Proses Kematian¹¹.

Dengan mendengarkan penjelasan tentang kematian dan ketidakkekalan, melalui perenungan dan meditasi terhadap topik tersebut, setidaknya kita harus belajar mengurangi kemelekatan kita terhadap kehidupan saat ini dan belajar menempatkan urusan kehidupan saat ini pada perspektif yang seharusnya; dan menyadari bahwa ada hal-hal lain, misalnya mempersiapkan kehidupan mendatang, yang jauh lebih penting. Jika kita mendengarkan penjelasan tentang kematian dan kita memeditasikannya, tetapi kita tidak berusaha sampai mencapai hasil tersebut, maka tidak ada gunanya mendengarkan ajaran ini dan memeditasikannya. Kita



—HARI I – SESI SIANG—

perlu berusaha sampai pada poin di mana kita melihat bahwa jika kita tidak mengurangi kemelekatan kita pada kehidupan saat ini, maka tidak mungkin kita bisa menghindari kelahiran di alam rendah di kehidupan mendatang.

Jika saat ini kita sepenuhnya tenggelam dan melekat pada urusan kehidupan saat ini saja, kita tidak seharusnya berpikir bahwa kita bisa melepaskannya dalam semalam saja. Itu tidak mungkin! Keadaan lepas dari kemelekatan terhadap kehidupan saat ini hanya bisa dicapai perlahan-lahan, tahap demi tahap. Cara untuk mencapai perubahan ini adalah dengan merenungkan kematian setiap hari. Jika kita membiasakan diri melakukan hal tersebut, perlahan tetapi pasti kemelekatan kita terhadap kehidupan saat ini akan berkurang. Bukannya kita tidak memerlukan apapun di kehidupan saat ini. Tentunya sangat baik jika kita bisa punya banyak hal yang menyenangkan dan jika kita bisa mendapatkannya, itu adalah hasil dari karma baik kita. Tetapi ketika kita melekat terhadap benda-benda itu, masalah pun muncul.

Boleh saja memiliki hal-hal yang menyenangkan, tetapi melekat pada mereka tidak akan membuat kita menjadi lebih baik, tidak akan menjadikan kita lebih berbahagia, atau memperbaiki keadaan kita. Sebaliknya, ketika kita mulai melekat pada hal-hal baik dalam hidup kita, masalah-masalah mulai bermunculan. Kemelekatan membuat kita menciptakan karma buruk. Anda menciptakan karma-karma yang menyebabkan Anda terlahir kembali di alam rendah. Jadi hal ini sangat tidak bermanfaat.



Anda harus bisa melihat perbedaannya. Tidak ada salahnya memiliki hal-hal baik, itu adalah hasil dari karma baik yang telah Anda kumpulkan. Tetapi buat apa Anda melekat pada hal-hal tersebut? Kemelekatan adalah sesuatu yang tidak perlu dan sesungguhnya sangat berbahaya. Akhir hidup kita tidak berarti akhir dari segalanya. Kita masih harus terlahir kembali. Dengan tingkatan spiritual kita saat ini, kita tidak bisa memilih di mana kita akan terlahir. Karma kitalah yang menentukan kehidupan seperti apa yang akan kita dapatkan di masa mendatang.

Kita tidak memiliki kebebasan untuk memilih kehidupan mendatang. Karma kita memaksa kita untuk terlahir kembali di alam tertentu. Berkaitan dengan hal ini, Je Rinpoche mengatakan dalam Baris-Baris Pengalaman, *'Tidak ada jaminan bahwa setelah meninggal, engkau tidak akan terlahir di alam rendah. Namun Sang Triratna pasti bisa melindungimu dari kemungkinan menakutkan itu. Oleh sebab itu, Trisarana-lah sepenuhnya dan jangan biarkan sila-sila Trisarana merosot. Ini bergantung pada perenungan secara menyeluruh akan karma hitam dan putih serta akibat-akibatnya.'*

Karma kitalah yang menentukan di mana kita akan terlahir kembali. Kita memiliki banyak jenis karma yang berbeda, jadi tidak ada jaminan bahwa di kehidupan mendatang, kita tidak akan jatuh ke alam rendah. Bahkan kita hampir pasti terlahir di alam rendah. Untuk menghindari hal itu, kita harus mencari perlindungan.

Mereka yang benar-benar dapat menyelamatkan kita dari penderitaan di alam rendah adalah Triratna – Buddha, Dharma dan



—HARI I – SESI SIANG—

Sangha. Perlindungan ini bergantung kepada Trisarana kita. Kita harus memasrahkan diri kita kepada Buddha dan bertumpu pada Triratna dengan membangkitkan batin berlingung yang murni dalam batin kita. Tetapi Je Rinpoche juga mengatakan dalam bait ini, ‘Agar kita benar-benar mendapat perlindungan, kita harus memahami dan menjaga sila-sila berlingung dan hidup berdasarkan hukum karma dan akibat-akibatnya’. Ini bergantung sepenuhnya pada perenungan karma hitam dan putih serta akibat-akibatnya, sepenuhnya menolak karma hitam/negatif dan menciptakan karma bajik.

Berlingung kepada Triratna berarti sepenuhnya yakin pada mereka. Contohnya, meyakini Buddha sebagai guru yang menunjukkan pada kita perlindungan yang sesungguhnya dan meyakini Dharma sebagai perlindungan yang sesungguhnya. Buddha mengajarkan kita cara untuk melindungi diri dari penderitaan alam rendah dengan hidup berdasarkan hukum karma dan akibat-akibatnya, yaitu mempraktikkannya sila menghindari sepuluh ketidakbajikan dan mempraktikkan sepuluh tindakan bajik¹². Dengan melakukan hal tersebut, kita menjaga sila-sila yang murni. Kemudian, Ratna Dharma akan melindungi kita dari penderitaan di alam rendah. Jika kita meninggal dengan menjaga sila-sila yang murni, kita pasti akan terhindar dari kelahiran kembali di alam rendah. Kemudian ada Ratna Sangha, yaitu perkumpulan orang-orang yang menjaga sila-sila yang sama, yang berusaha sungguh-sungguh menghindari tindakan tak bajik dan melakukan tindakan-tindakan bajik, yang memberi teladan bagi kita untuk melakukan hal yang sama.



Hidup berdasarkan hukum karma dan akibat-akibatnya, menghindari tindakan tak baik dan melakukan tindakan baik adalah satu-satunya cara untuk melindungi diri kita dari penderitaan di alam rendah. Jika kita menyatakan berlindung pada Triratna tanpa bertindak sesuai dengan sila-sila yang ada, maka Triratna pun tidak bisa melindungi diri kita terhadap penderitaan-penderitaan ini. Tidak mungkin terjadi bahwa Triratna memberkati kita lalu sekonyong-konyong kita terhindar dari alam rendah. Triratna juga tidak bisa mengambil penderitaan kita seperti mengambil sesuatu dengan tangan. Itu bukan cara Triratna melindungi kita dari kelahiran di alam rendah.

Metode langsung untuk menghindari penderitaan di alam rendah adalah membangkitkan tekad yang kuat untuk menghindari tindakan-tindakan tak baik dan sebaliknya, membangkitkan tekad untuk melakukan tindakan baik, dan benar-benar melakukannya. Tentunya, yang terbaik adalah tidak melakukan tindakan yang tidak menghasilkan kebajikan sama sekali. Namun, hal ini tidak bisa langsung dilakukan oleh semua orang. Guu Buddha, karena kebaikkan hati, kewelasasihan, dan kemahirannya, mengajarkan kita untuk memulai dengan menghindari setidaknya sebagian dari tindakan non baik tersebut.

Jika Anda bisa, Anda harus menghindari pembunuhan sama sekali. Tetapi bagi Anda yang mengalami kesulitan untuk menghindari pembunuhan sama sekali, Guru Buddha mengajarkan sebuah alternatif; ketika kita tidak bisa sepenuhnya menghindari suatu tindakan tak baik, kita bisa menghindari sebagian atau sebagian



—HARI I – SESI SIANG—

besar tindakan tersebut hingga pada akhirnya bisa menghindarinya sepenuhnya. Meskipun kita tidak bisa berhenti membunuh semua jenis makhluk di semua jenis kondisi, kita bisa setidaknya menghindari satu bentuk pembunuhan. Inilah yang diajarkan oleh Sang Buddha, terutama bagi mereka yang mata pencahariannya mengharuskan mereka untuk membunuh. Misalnya, orang yang bekerja sebagai penjagal ayam, jika tidak ada cara lain, orang itu bisa menghindari pembunuhan sebagian; orang itu bisa berikrar untuk tidak membunuh hewan selain ayam. Dia juga bisa berikrar, ‘Saya hanya akan membunuh ayam berwarna cokelat, saya tidak akan membunuh ayam putih lagi’. Jika dia bisa mengembangkan tekad untuk menghindari pembunuhan, setidaknya dia bisa menjaga sebagian sila menghindari pembunuhan.

Tingkatan berikutnya, yang lebih luas atau ekstensif, yaitu menghindari sebagian besar bentuk pembunuhan. Contohnya Anda bisa membangkitkan tekad untuk berhenti membunuh semua jenis makhluk hidup kecuali satu jenis (jika Anda memiliki alasan atau kesulitan untuk menghindari pembunuhan).

Cara lain untuk menolong mereka yang kesulitan untuk menghindari pembunuhan adalah dengan pendekatan waktu. Bagi mereka yang tidak bisa untuk tidak membunuh selamanya, setidaknya mereka bisa menentukan jangka waktu singkat di mana mereka tidak membunuh sama sekali. Ini memungkinkan mereka untuk mengumpulkan karma menghindari pembunuhan. Yang lain bisa berjanji untuk tidak membunuh dalam jangka waktu yang lebih lama. Bagi mereka yang memiliki kapasitas lebih besar dan



tekad yang lebih kuat, mereka bisa memutuskan untuk menghindari pembunuhan sepanjang hidupnya.

Apa yang dimaksud dengan jangka waktu singkat? Jangka waktu ini adalah setidaknya dua puluh empat jam hingga paling lama satu tahun. Jangka waktu menengah mulai dari satu tahun hingga lima belas atau tiga puluh hingga empat puluh tahun, tetapi tidak sampai seumur hidup. Jangka waktu maksimum dan yang terbaik tentu saja adalah sepanjang sisa hidup Anda.

Salah satu contoh jangka waktu yang singkat adalah selama bulan Waisaka. Anda bisa memutuskan untuk tidak membunuh sama sekali sepanjang bulan tersebut. Hal itu sangat positif dan Anda akan membangkitkan karma bajik yang besar – karma yang berasal dari menghindari pembunuhan. Metode menjalankan sila sebagian hingga sepenuhnya ini dijelaskan oleh Guru Buddha dalam berbagai sutra. Salah satunya berkaitan dengan Arya Katyayana. Saya tidak yakin seperti apa situasi persisnya, tetapi saya yakin Guru Buddha sendiri mendorong Arya Katyayana untuk menjaga silanya dengan cara ini secara bertahap.

Jadi kita telah melihat enam cara mempraktikkan sila menghindari perbuatan tidak bajik, yaitu:

1. Tiga cara yang terdiri atas penghindaran sebagian, penghindaran dari sebagian besar tindakan, dan penghindaran sepenuhnya.
2. Tiga cara yang berkaitan dengan waktu – yaitu menentukan jangka waktu penghindaran tindakan tak bajik.



---HARI I - SESI SIANG ---

Ada tiga cara lain untuk mempraktikkan sila, yaitu:

1. Menjalankan sila-sila Anda sendiri.
2. Mendorong orang lain untuk mempraktikkan sila.
3. Memuji orang-orang yang telah menjalankan sila dengan baik.

Anda harus melakukan hal ini tidak hanya sekali, tetapi berulang-ulang. Ini bukan situasi yang muncul begitu saja. Anda mempraktikkan sebuah sila ketika Anda memutuskan untuk melakukannya. Itu bukan berarti Anda telah mendorong orang lain untuk melakukan hal tersebut. Jadi, ini adalah praktik tambahan yang sangat bermanfaat bagi Anda sendiri dan orang lain. Dan mendorong orang lain untuk mempraktikkan sila tidak berarti Anda telah memuji orang lain yang mempraktikkan sila tersebut. Jadi, memuji orang lain yang mempraktikkan sila dengan baik juga merupakan praktik tambahan yang sangat bermanfaat.

Kemudian, masih ada instruksi akhir yang terdiri atas dua tindakan, yaitu:

1. Turut bergembira atas tindakan bajik yang dilakukan orang lain dalam praktik sila mereka, dan
2. Merasa gembira ketika Anda melihat orang lain mempraktikkan sila dan Anda turut bersukacita karenanya.

Jadi, ada sepuluh cara yang berbeda untuk mempraktikkan sila menghindari pembunuhan.

Prinsip-prinsip yang sama dapat diterapkan untuk tindakan mencuri. Tindakan terbaik adalah menghindari semua bentuk



pencurian seumur hidup. Tetapi jika Anda tidak dapat melakukannya, ada cara lain untuk menghindari pencurian. Anda bisa bertekad untuk setidaknya menghindari pencurian beberapa jenis barang. Jika Anda tidak bisa selamanya menghindari pencurian, Anda bisa memutuskan untuk menghindari pencurian selama jangka waktu tertentu.

Prinsip-prinsip ini juga berlaku untuk tindakan seksual yang tidak pantas, berbohong, dan seterusnya. Jika kita tidak bisa tidak berbohong sama sekali, kita bisa menghindari beberapa jenis kebohongan, jika tidak mampu untuk masa seumur hidup, setidaknya untuk jangka waktu tertentu. Beberapa jenis pekerjaan memaksa seseorang untuk berbohong atau menipu orang lain. Orang-orang yang memiliki pekerjaan itu tidak perlu menyerah, lebih baik bagi mereka untuk menggunakan metode ini untuk menghindari berbohong hingga tingkatan tertentu, dengan sadar menghindari beberapa jenis tindakan berbohong atau menghindari berbohong untuk jangka waktu tertentu. Demikian juga dengan semua jenis tindakan tak bajik seperti ucapan memecah belah, ucapan jahat, ucapan tak berguna, dan tiga tindakan tak bajik yang bersifat mental, yaitu keserakahan, niat jahat, dan pandangan keliru.

Guru Buddha mengajarkan bahwa yang terbaik adalah menghindari sepuluh tindakan tak bajik dengan sempurna, tetapi beliau tahu bahwa tidak semua orang mampu melakukannya saat ini juga. Oleh karena itu, berkat kebajikannya dan kemahirannya, beliau memberikan metode yang memungkinkan kita untuk menjalankan sila sebagian sehingga tetap bisa menciptakan karma positif dan



—HARI I – SESI SIANG—

berusaha menghindari karma buruk yang menghasilkan kelahiran di alam rendah. Ada setidaknya sepuluh cara berbeda untuk menghindari ketidakbajikan sebagian, jadi ada ratusan cara untuk mempraktikkan sila. Hal ini sangat memudahkan praktik kita.

Semua ini diajarkan Guru Buddha dalam berbagai sutra. Arya Asanga mengumpulkan ajaran-ajaran tersebut dari berbagai sutra dan menyajikannya dalam satu karyanya, yaitu Risalah Pengetahuan Tingkat Tinggi¹⁴ (*Abhidharma Samuccaya*). Ini adalah nasihat sempurna yang diberikan Guru Buddha untuk kita. Berkat Arya Asanga, kita bisa mendapatkan pengetahuan ini dengan mudah. Karena kita telah memiliki informasinya, yang harus kita lakukan selanjutnya adalah menggunakannya. Bukan hanya mempelajarinya, tetapi kita juga harus menerapkannya dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita tahu bahwa paling baik jika kita bisa menghindari sepuluh tindakan tak bajik sepenuhnya seumur hidup kita, tetapi jika kita tidak bisa melakukannya, instruksi ini memberikan metode untuk menjalankan sila-sila sebagian sehingga kita tetap bisa menghimpun banyak karma baik dan menghindari karma-karma negatif. Jika kita tidak menjalankan instruksi ini, untuk apa kita mendengarkannya?

Saya telah menjelaskan instruksi ini dalam hal menghindari sepuluh ketidakbajikan. Kita juga bisa menerapkannya pada tindakan-tindakan berbahaya yang tidak termasuk dalam sepuluh jenis tindakan tak bajik, misalnya mabuk-mabukan atau memakai obat-obatan terlarang. Ada orang-orang yang begitu terbiasa dengan hal itu sehingga sulit untuk berhenti sesegera mungkin. Kini kita tahu cara untuk perlahan-lahan menghentikan kebiasaan buruk



ini. Kita bisa menghindari mengkonsumsi zat-zat tertentu atau kita bisa menentukan jangka waktu untuk menghindarinya. Dengan ini, kita tetap bisa menjaga sebagian sila dan menolong diri kita sendiri.

Kita telah membahas cara menjaga sila yang memungkinkan kita menciptakan karma baik untuk terlahir di alam yang lebih tinggi dan mencegah akumulasi karma yang menyebabkan kelahiran di alam rendah. Namun, kita juga telah mengumpulkan banyak karma negatif yang mendorong kelahiran di alam rendah dan tidak bisa kita abaikan. Kita harus menghadapinya.

Cara untuk mengatasi akumulasi karma buruk adalah dengan mempraktikkan purifikasi, khususnya pengakuan dengan empat kekuatan penawar¹⁵. Ini adalah praktik yang sangat efektif jika dilakukan dengan benar, lengkap dengan keempat kekuatan. Ketika praktik pengakuan dilakukan secara lengkap dan benar, Anda bahkan bisa mempurifikasi karma yang pasti akan anda alami akibatnya. Jadi, bahkan jenis karma tertentu bisa dibersihkan dengan mempraktikkan pengakuan dengan empat kekuatan. Setelah mengetahui hal ini, Anda harus mempraktikkannya. Saya telah menjelaskan secara singkat apa yang saya jelaskan tahun lalu, yaitu tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil.

Bagaimana melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah.

Sekarang kita telah sampai pada tahapan selanjutnya untuk melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para



makhluk berkapasitas menengah. Karena Anda semua memiliki teks Jalan Mudah, silakan merujuk pada teks Anda. Pertama-tama, saya akan memberikan transmisi lisan tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah. Anda bisa mengikuti sambil membaca teks Anda masing-masing.

[Transmisi Lisan]

Coba bayangkan, kita mempraktikkan tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk dengan kapasitas kecil dengan sungguh-sungguh. Khususnya ketika kita praktik sila menghindari sepuluh tindakan tidak bajik. Jika kita terus berlatih hingga kematian tiba, kita akan mendapatkan kelahiran di alam tinggi sebagai dewa atau manusia. Kita bahkan mungkin bisa menciptakan karma yang cukup untuk kelahiran di alam tinggi untuk beberapa kehidupan. Namun, jika kita belum membebaskan diri dari siklus keberadaan atau *samsara*, cepat atau lambat kita akan melakukan suatu tindakan yang menyebabkan kejatuhan di alam rendah. Hal ini tidak dapat kita pungkiri.

Lebih jauh lagi, ketika Anda terlahir kembali sebagai dewa atau manusia, meski Anda tidak harus mengalami penderitaan alam rendah seperti panas yang luar biasa atau dingin luar biasa di neraka, kelaparan dan kehausan luar biasa seperti yang dialami setan kelaparan (*S: Preta*), atau kebodohan seekor binatang, Anda tetap tidak terbebas dari penderitaan sebagai manusia.

Meski Anda mungkin mengalami bentuk-bentuk kebahagiaan yang relatif, kebahagiaan yang Anda alami tidak stabil dan tidak



bertahan lama. Anda tetap membawa penderitaan dari keberadaan yang berkondisi. Itu berarti kapan saja Anda dapat berpindah dari kondisi netral ke kondisi yang menderita, baik penderitaan berupa kondisi yang tidak menyenangkan ataupun penderitaan karena perubahan. Demikianlah situasi Anda di *samsara*. Karena alasan inilah *Gomchen Lamrim* mengatakan, '*Engkau yang belum terbebas dari penderitaan manusia dan dewa, engkau yang terjebak dalam situasi yang berkondisi, engkau pasti akan jatuh lagi ke alam rendah. Oleh karena itu, engkau harus melatih batin yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah*' yang berarti Anda harus membangkitkan keinginan untuk terbebas dari lingkaran *samsara* atau mencapai pembebasan.

Jadi ketika dikatakan bahwa kita harus melatih batin pada tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah, artinya dalam diri Anda, Anda harus membangkitkan keinginan yang kuat untuk bebas dari *samsara*. Jika kita kembali ke *Gomchen Lamrim*, dijelaskan bahwa pembebasan adalah sepenuhnya terlepas dari sesuatu yang mengikat Anda pada *samsara* dan keinginan untuk mencapainya disebut aspirasi pembebasan.

Apa yang dimaksud dengan terikat di *samsara*? Dan apa yang mengikat kita pada *samsara*? Terikat pada *samsara* dijelaskan oleh Je Rinpoche dalam Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan karya beliau sebagai berikut '*Akibat pengaruh karma dan Klesa, sebuah makhluk terpaksa terlahir kembali di samsara berulang-ulang*', dengan kata lain terlahir kembali karena membawa *skandha-skandha* berkondisi¹⁶ yang tidak murni. Saat ini kita terlahir sebagai



—*—HARI I – SESI SIANG —*—

manusia, tetapi kita tidak punya kesempatan untuk memilih terlahir demikian. Berbagai karma dan *Klesa* (faktor mental pengganggu) yang kita milikilah yang mendorong kita hingga terlahir seperti ini. Maka dari itu, pencapaian pembebasan dari *samsara* adalah kebalikannya. Ketika kita tidak lagi terlahir kembali di *samsara* dengan terpaksa, melainkan bisa terlahir kembali sesuai dengan pilihan kita, maka kita telah terbebas. Kita bisa memilih apakah kita mau terlahir di *samsara* atau tidak. Kini ketika kita memilih untuk terlahir kembali di *samsara*, kita bisa terlahir di waktu dan tempat mana pun yang kita mau, juga dengan cara yang kita inginkan.

Untuk melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah, ada dua hal utama yang harus dilakukan. Pertama adalah membangkitkan aspirasi untuk mencapai pembebasan. Setelah Anda mencapai hal tersebut, Anda masuk ke bagian kedua, yaitu jalan yang sesungguhnya untuk mencapai pembebasan.

Bagian pertama yaitu membangkitkan aspirasi untuk mencapai pembebasan terdiri atas dua bagian, yaitu selama sesi meditasi dan di antara sesi meditasi. Ini adalah pembagian yang dapat kita temukan di semua topik meditasi dalam Lamrim.

Apa saja yang biasa dilakukan selama sesi meditasi? Ada tiga tahapan, yaitu Pendahuluan, Meditasi Utama, dan Penutup. Pendahuluannya adalah apa yang telah kita lakukan tadi pagi, yaitu Enam Praktik Pendahuluan¹⁷, yang di akhirnya Anda melarutkan Ladang Kebajikan¹⁸ dan mengundang mereka untuk duduk di



—*—JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN BAGIAN 3—*—

atas kepala Anda dengan bait berikut, *‘Oh, guru yang mulia dan berharga, setelah duduk di kepalaku di atas takhta teratai dan bulan, dengan kebaikanmu yang begitu agung, lindungi Aku dan berkatilah Aku dengan pencapaian spiritual dari tubuhmu, ucapanmu, dan batinmu.’*

Ladang kebajikan yang telah larut dalam sosok utama di ladang kebajikan, bayangkan sosok utama tersebut melebur dengan guru spiritual utama Anda yang Anda meditasikan di atas kepala. Sampai titik ini, bayangkan sosok ini menyatu dan berubah menjadi sosok Buddha Sakyamuni. Jadi yang seharusnya Anda lihat adalah guru Anda dalam wujud Buddha Sakyamuni.

Jika Anda merujuk pada *Jalan Mudah*, dikatakan bahwa ‘praktik pendahuluan yang dilakukan sama hingga bagian ‘Guru Munendra Vajradhara yang mewakili semua objek perlindungan, Oh Munendra Vajradhara, *Aku* bersujud kepadamu’. Jadi setelah Anda mengundang para guru untuk duduk di atas kepala Anda, Anda harus memanjatkan permohonan.

Setelah memanjatkan permohonan seperti yang dijelaskan di atas, Anda bisa mengajukan permohonan khusus atau meminta berkat. Anda harus bertanya pada diri Anda sendiri terlebih dahulu, mengapa Anda dan semua makhluk hingga saat itu gagal membebaskan diri dari *samsara* dan berkali-kali terlahir kembali dan mengalami penderitaan yang amat sangat.

Pertanyaan tersebut kemudian dapat Anda jawab dengan melihat bahwa situasi ini disebabkan oleh kegagalan dalam



—HARI I - SESI SIANG—

memahami bahwa *samsara* sesungguhnya adalah penderitaan dan Anda telah gagal membangkitkan keinginan untuk terbebas dari penderitaan tersebut.

Setelah merenungkan hal ini, Anda memohon kepada Guru di atas kepala Anda, memohon agar beliau memberkati Anda dan semua makhluk, sehingga Anda dapat memahami bahwa *samsara* sesungguhnya adalah penderitaan; dan dengan berdasarkan pemahaman tersebut, Anda mampu membangkitkan aspirasi yang kuat untuk terbebas dari *samsara*. Ini adalah metode yang dijelaskan dalam Jalan Mudah.

Begitu Anda selesai memanjatkan permohonan tersebut, bayangkan Guru di atas kepala Anda menjawab permohonan Anda dengan memancarkan cahaya dan nektar pancawarna dari seluruh tubuh Guru Istadewata. Cahaya ini menembus batin dan tubuh Anda dan semua makhluk di sekeliling Anda. Anda harus membayangkan bahwa Anda tidak sendiri, melainkan dikelilingi semua makhluk di *samsara* dan memasukkan semua makhluk dalam permohonan dan visualisasi Anda. Bayangkan bahwa mereka juga menerima cahaya dan nektar dari Guru Istadewata.

Bayangkan bahwa cahaya dan nektar tersebut memurnikan Anda dan semua makhluk dari semua karma buruk dan penghalang-penghalang yang telah Anda kumpulkan sejak waktu yang tak bermula; khususnya dari segala penyakit, roh jahat, dosa-dosa dan semua penghalang yang mencegah Anda memahami bahwa keberadaan di *samsara* pada dasarnya adalah penderitaan dan



mencegah Anda membangkitkan aspirasi yang kuat untuk terbebas dari *samsara*.

Kemudian bayangkan tubuh Anda menjadi transparan dan memancarkan cahaya. Bayangkan semua kualitas-kualitas Anda meningkat, umur Anda bertambah, karma baik Anda bertambah, dan seterusnya. Secara khusus, pikirkan bahwa Anda telah mendapatkan pemahaman bahwa keberadaan di *samsara* adalah penderitaan dan keinginan yang sangat kuat untuk terbebas dari *samsara* telah bangkit dalam arus batin Anda dan semua makhluk.

Jika kita belum merealisasikan aspirasi untuk terbebas dari *samsara*, itu karena kita belum benar-benar memahami bahwa *samsara* sesungguhnya adalah penderitaan. Selama kita belum benar-benar memahami hal itu, kita tidak akan pernah merasa ingin terlepas dari *samsara*. Sebaliknya, kita melekat pada *samsara* dan ingin terus berputar dalam *samsara*.

Dalam visualisasi Guru Istadewata memancarkan cahaya dan nektar pancawarna yang memberkati dan mempurifikasi kita, apa esensi dari kelima warna cahaya tersebut? Cahaya dan nektar pancawarna melambangkan Lima Kebijakan Unggul dari Guru Istadewata di atas kepala kita.

Lima Kebijakan Unggul tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kebijakan seperti cermin
2. Kebijakan kesetaraan
3. Kebijakan membedakan
4. Kebijakan pencapaian aktivitas



5. Kebijakanaksanaan Dharmadhatu¹⁹

Kelima Kebijakanaksanaan Unggul ini memiliki aspek murni dan bebas dari Kelima Racun Mental²⁰.

Bentuk fisik dari Lima Kebijakanaksanaan Unggul ini terdiri atas lima warna yang berbeda. Misalnya, Kebijakanaksanaan Unggul Seperti Cermin bermanifestasi menjadi warna putih. Jadi ketika kita memvisualisasikan cahaya dan nektar pancawarna melebur ke dalam diri kita, kita harus menyadari bahwa cahaya dan nektar tersebut sesungguhnya merupakan lima kebijakanaksanaan unggul yang dimiliki Guru Istadewata kita. Jadi, saat memvisualisasikan cahaya dan nektar pancawarna melebur dalam diri kita, kita harus memikirkan bahwa cahaya dan nektar tersebut memiliki sifat-sifat Lima Kebijakanaksanaan Unggul yang berlawanan dengan Lima Racun Mental. Kita harus berpikir bahwa cahaya dan nektar tersebut mempurifikasi kelima racun mental dan *skandha-skandha* tercemar dalam diri kita. Renungkan bahwa kita telah dimurnikan dan jejak karma yang kuat untuk mencapai Kelima Kebijakanaksanaan Unggul telah tertanam dalam diri kita. Ketika kita sudah memeditasikan bagian ini, kita telah menyelesaikan bagian pendahuluan dari meditasi dan kini kita memasuki meditasi yang sesungguhnya.

Meditasi yang sesungguhnya terdiri atas dua bagian, yaitu merenungkan penderitaan *samsara* secara umum dan merenungkan penderitaan khusus dalam *samsara*. Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan dan Lamrim Menengah karya Je Rinpoche menjelaskan penderitaan umum dan khusus *samsara*



dengan banyak cara, dengan ekstensif dan sangat mendetail dari berbagai sudut pandang. Namun, untuk memfasilitasi meditasi kita, penjelasan dalam Jalan Mudah lebih sederhana.

Selagi melatih meditasi yang sesungguhnya pada topik ini, Anda harus terus memeditasikan Guru Istadewata di atas kepala Anda. Seperti yang dikatakan dalam teks, selagi memeditasikan Guru Istadewata di atas kepala Anda, renungkanlah dengan cara berikut, ‘Selagi kita bisa mempraktikkan penghindaran sepuluh tindakan tak bajik, kita bisa mencapai kelahiran kembali di alam yang lebih baik dan menghindari penderitaan alam rendah, jika kita tidak mencapai pembebasan sejati yang melenyapkan penderitaan dengan menyeluruh, kita tidak akan pernah mengalami kebahagiaan sejati bahkan dalam satu momen pun.’

Penulis karya ini menggunakan analogi untuk menggambarkan situasi kita, umpama seorang penjahat yang telah divonis dengan hukuman mati. Selama menunggu waktu eksekusi sebulan lagi, mereka dipukuli dan disiksa dengan lilin panas dan semacamnya terus-menerus. Ada penjahat yang karena koneksinya bisa menghindari pukulan dan siksaan, tetapi mereka tetap akan dihukum mati di akhir bulan. Hari demi hari, mereka makin mendekati waktu eksekusi. Meski tidak disiksa dan dipukuli, mereka tetap tidak bisa benar-benar merasa tenang.

Kita ini ibarat seorang kriminal yang berhasil menghindari siksaan, kita berhasil kabur dari penderitaan sekarang, tetapi kematian (dalam analogi di atas, waktu eksekusi) terus mendekat



—HARI I – SESI SIANG—

dari momen ke momen. Dan dengan kondisi diri kita sekarang, kita tahu bahwa di kehidupan mendatang, kita hampir pasti terlahir kembali di alam rendah sehingga sulit untuk merasa tenang. Begitu karma baik yang mendukung hidup kita saat ini habis, kita akan jatuh ke salah satu dari tiga alam rendah. Di sana kita harus mengalami segala jenis penderitaan yang mengerikan untuk periode yang sangat lama. Inilah kondisi kita saat ini.

Bahkan sebelum hal itu terjadi, sebagai manusia kita harus mengalami penderitaan umum *samsara* yang akan dijelaskan setelah ini. Seperti yang dikatakan dalam teks *Jalan Mudah*, '*Selama kita terus terlahir dalam lingkaran samsara karena pengaruh karma dan Klesa, kita tidak bisa menghindari kondisi yang menderita*'. Maka dari itu, kita harus mempelajari makna dari kelahiran di *samsara*. Kondisi apapun yang kita alami dalam *samsara*, selalu ada penderitaan yang dialami semua makhluk – itulah yang kita sebut penderitaan *samsara* secara umum. Untuk penjelasan lebih lanjut, Anda sebaiknya merujuk pada Garis-garis Besar Lamrim atau Instruksi-instruksi Guru yang Berharga yang mencantumkan enam kekurangan utama *samsara*.

Kekurangan-kekurangan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kekurangan karena ketidakpastian,
2. Kekurangan karena tidak memberi kepuasan,
3. Kekurangan karena harus meninggalkan tubuh berkali-kali,
4. Kekurangan karena harus mengalami kelahiran berulang kali,
5. Kelahiran karena harus jatuh dari status yang tinggi ke status yang lebih rendah,



6. Kekurangan karena tidak memiliki teman sejati.

Sangat baik jika Anda dapat merujuk pada Garis-garis Besar Lamrim karena di situ mencantumkan suatu istilah untuk setiap jenis kekurangan *samsara*. Kekurangan-kekurangan ini juga dijelaskan dalam teks Jalan Mudah, tetapi tidak diberi istilah secara khusus.

Kekurangan yang pertama adalah kekurangan karena ketidakpastian. Berkaitan dengan poin ini, teks Jalan Mudah mengatakan *‘Musuh-musuhku berubah menjadi teman dan teman-temanku berubah menjadi musuh – tidak ada yang pasti, baik bahaya ataupun pertolongan’*. Hanya ada satu aspek *samsara* yang konstan, yaitu ketidakpastian dari pertolongan dan bahaya yang kita terima dari orang lain. Untuk penjelasan lebih lanjut tentang ketidakpastian *samsara*, kita bisa merujuk pada sebuah kutipan dari Arya Nagarjuna²¹, yaitu *‘Ayah dapat menjadi anak, ibu bisa menjadi istri, musuh menjadi teman, dan sebaliknya. Tak ada yang pasti di samsara’*. Tidak ada kepastian dalam hubungan Anda dengan orang lain dalam semua kehidupan di *samsara*. Jadi ketika merenungkan kekurangan *samsara* karena ketidakpastian, jika Anda ingin melakukan perenungan yang singkat dan padat, cukup renungkan dengan cara yang dijelaskan dalam teks Jalan Mudah, yaitu dengan merenungkan satu kalimat yang mengatakan *‘musuhku menjadi teman dan temanku menjadi musuh – tak ada yang pasti, baik bahaya ataupun pertolongan’*. Ini adalah salah satu cara untuk memahami sifat tak pasti dari segala hal yang ada di dalam *samsara*. Jika Anda ingin merenungkannya dengan lebih mendetail, Anda dapat merujuk pada kutipan dari Arya Nagarjuna



yang sudah disebutkan di atas.

Ketidakpastian yang telah kita bahas sejauh ini adalah ketidakpastian hubungan yang berubah dari kehidupan yang satu ke kehidupan berikutnya. Tetapi kita juga bisa menemukan ketidakpastian yang serupa dalam satu kehidupan. Kita bisa merujuk pada Tantra yang Dimohon oleh Bodhisatva Pulsang, putra Vajrapani, yang diajarkan oleh Guru Buddha tentang ketidakpastian dalam satu masa kehidupan adalah sebagai berikut. Beliau mengatakan bahwa ‘Ada saatnya musuhmu akan menjadi temanmu’. Yang dimaksud oleh Sang Buddha adalah orang yang Anda anggap sebagai musuh di awal hidup Anda atau orang yang tidak Anda sukai suatu saat bisa menjadi teman Anda. Buddha juga mengatakan bahwa ‘Teman-temanmu dapat menjadi musuh’. Teman dan musuh Anda saat ini bisa jadi orang yang sama sekali tidak berhubungan dengan Anda, bukan teman ataupun musuh. Orang yang saat ini tidak Anda kenal atau tidak peduli pada Anda suatu saat bisa menjadi teman atau musuh Anda. Oleh karena itu, Sang Buddha menyimpulkan dengan mengatakan, *‘Orang bijak tidak melekat pada teman-temannya dan seterusnya; mereka menghentikan kemelekatan dan membangkitkan pikiran bajik dalam batin mereka. Karena itulah mereka merasa lebih damai.’*

Nasihat ini diberikan agar Anda dapat menghindari perasaan melekat pada teman-teman Anda dan seterusnya. Beberapa orang salah paham dan mengira bahwa Anda tidak boleh peduli pada teman-teman Anda dan harus bersikap netral kepada semua orang. Ini tidak benar. Anda boleh peduli pada orang lain. Anda bisa



mencintai mereka. Dengan kata lain, Anda boleh berharap mereka senantiasa berbahagia dan seterusnya. Tetapi pada saat yang sama, Anda tidak perlu melekat pada mereka. Sangatlah penting bagi kita semua untuk bisa membedakan antara kemelekatan dan cinta sejati. Banyak orang yang menukar makna yang satu dengan yang lain atau menggabungkannya. Sesungguhnya, kedua jenis perasaan ini berbeda dari sisi motivasi yang melatarbelakangi mereka. Ketika Anda melekat pada seseorang, motivasi dibaliknya adalah sifat egois. Anda tidak benar-benar peduli dengan kesejahteraan orang lain; Anda hanya memikirkan kebahagiaan diri Anda sendiri, dalam artian Anda memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan kebahagiaan atau kepuasan pribadi. Anda tidak benar-benar peduli dengan apa yang terjadi pada orang itu.

Cinta adalah kebalikannya. Tidak ada sifat egois dan mementingkan diri sendiri. Dalam hal cinta, Anda tidak sekedar memikirkan kebahagiaan Anda sendiri, tetapi Anda lebih memikirkan kebahagiaan orang yang Anda cintai. Anda ingin orang tersebut bahagia. Anda tidak menjadikan orang itu sebagai alat untuk mencapai kesenangan atau tujuan pribadi. Masih ada banyak hal yang bisa dibahas mengenai kekurangan akibat ketidakpastian dalam *samsara*, tetapi akan terlalu membingungkan jika dibahas sekarang.

Maka dari itu, jika Anda ingin melakukan perenungan yang singkat dan padat, rujuklah teks Jalan Mudah tentang bagaimana teman bisa menjadi musuh dan musuh bisa menjadi teman dan seterusnya. Atau jika Anda ingin melakukan meditasi yang lebih



mendetail, Anda bisa merenungkan kutipan dari Arya Nagarjuna yang mengatakan bagaimana seorang ayah bisa menjadi anak, ibu menjadi istri, musuh menjadi teman, dan bahwa tidak ada yang pasti dalam *samsara*.

Untuk memahami kekurangan *samsara* karena ketidakpastian dalam satu kehidupan saja, Anda dapat merujuk pada tantra yang dimohon oleh Bodhisatva Pulsang yang menjelaskan tentang sifat hubungan dalam satu kehidupan yang selalu berubah dan cara terbaik untuk menghindari kemelekatan, misalnya terhadap teman. Jika Anda ingin mengetahui kutipan persisnya, Anda bisa mencarinya di *Pembebasan di Tangan Kita*²² volume 3 dan dalam teks *Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan*.

Kekurangan *samsara* yang kedua adalah kekurangan karena tidak memberi kepuasan. Jalan Mudah mengatakan ‘Ketika menikmati kebahagiaan dalam *samsara*, jangankan merasa puas, kemelekatan saya malah makin meningkat dan berujung pada penderitaan tiada akhir’. Ini menjelaskan bahwa tidak mungkin seseorang bisa merasa puas dengan benda-benda duniawi. Sekali lagi, kita bisa merujuk ke kutipan lain, kali ini dari teks *Lalita Vistara*²³ (*Sutra Pertunjukan Kosmik Agung*). Sutra ini merujuk pada kesenangan yang dirasakan di alam dewa hingga keunggulan dan kesenangan manusia dengan mengatakan ‘Jika seseorang telah mendapatkan semua itu, orang itu tetap tidak akan puas dan terus mencari lebih’. Kekurangan *samsara* ini, yaitu ketidakmampuan untuk benar-benar merasa puas atau terpuaskan akan hal-hal *samsarik*, sesungguhnya merupakan kekurangan yang paling



buruk. Guru Asvaghosa²⁴ mengatakan ‘Jika Anda meraih segala hal yang Anda inginkan dan menikmatinya sehari-hari, jika Anda telah mengumpulkan segala hal yang Anda inginkan Anda namun tetap tidak akan merasa puas. Tak ada penyakit yang lebih buruk daripada hal ini.’ Ketidakmampuan meraih kepuasan merupakan penyakit yang paling berbahaya dan Anda menderita karena rasa frustrasi dan penderitaan yang konstan. Tentunya yang terbaik adalah merenungkan hal ini dalam kaitannya dengan diri anda sendiri, dengan perasaan dan pengalaman Anda sendiri; sebanyak apapun prestasi Anda, Anda tidak akan pernah merasa cukup dan Anda akan terus menginginkan sesuatu yang lebih, menginginkan hal lain, atau menginginkan sesuatu yang lebih bagus dari yang sudah Anda miliki. Saya yakin jika Anda merenungkan pengalaman-pengalaman hidup Anda, kekurangan *samsara* yang satu ini pasti bisa Anda lihat dengan sangat jelas.

Penjelasan saya barusan adalah penjabaran dari bagian pertama kalimat dari teks Jalan Mudah, yaitu ‘Ketika menikmati kesenangan dalam *samsara*, tidak mungkin saya bisa merasa puas’. Kalimat ini baru sebagian. Selanjutnya, dikatakan bahwa ‘Saya malah meningkatkan atau menambah kemelekatan, dan hasilnya adalah lebih banyak penderitaan’. Kita akan terus menderita selama kita terus memperkuat kemelekatan kita, menyebabkan penderitaan lebih banyak lagi.

Dua kekurangan *samsara* yang pertama – tidak adanya kepastian dalam *samsara* dan Anda tidak akan pernah puas dalam *Samsara*. Karena itulah kedua hal ini masuk dua peringkat teratas di



antara semua kekurangan *samsara*.

Kekurangan *samsara* berikutnya adalah keharusan untuk meninggalkan tubuh berulang kali. Dalam teks Jalan Mudah, dikatakan bahwa *‘Sebagus apapun tubuh yang saya miliki, saya terpaksa meninggalkannya berulang kali. Tidak ada yang bisa memastikan tubuh seperti apa yang akan saya dapatkan setelahnya’*. Kita telah berputar-putar di dalam *samsara* sejak waktu tak bermula; dan sebagai hasilnya kita telah mengalami begitu banyak kehidupan. Dengan kata lain, kita telah memiliki berbagai macam tubuh. Terkadang tubuh yang kita dapatkan adalah tubuh yang sangat indah, misalnya tubuh dewa yang kita miliki ketika terlahir sebagai Isvara atau Sakra dan lain-lain. Di masa yang lain, kita pernah memiliki tubuh manusia yang sangat kuat. Tetapi apakah kita bisa memamerkannya sekarang? Kita pernah memiliki itu semua, tetapi kini semua tubuh itu telah hilang tak bersisa. Kita tidak bisa mengandalkan pencapaian tubuh fisik karena betapapun bagusnya tubuh tersebut, kita harus melepaskannya, cepat atau lambat.

Kutipan lain yang bisa kita rujuk terkait kekurangan ini terdapat dalam Surat untuk Seorang Sahabat karya Arya Nagarjuna, *‘Ketika kita terlahir sebagai Sakra (Raja para Dewa), kita menjadi objek persembahan semua dewa lainnya. Tetapi ketika karma kita untuk kehidupan tersebut habis, kita jatuh ke bumi. Di masa lain, kita terlahir sebagai Chakravartiraja (raja dunia) tetapi kita juga jatuh dari posisi tersebut dan menjadi pelayan bagi pelayan. Maka dari itu, tidak ada kepastian tentang tubuh atau kehidupan macam apa yang akan kita capai’*. Inilah yang dimaksud dengan kekurangan karena



harus meninggalkan tubuh berulang kali. Betapapun bagusnya tubuh fisik yang kita miliki sekarang, kita harus melepaskannya dan jatuh ke kondisi yang lebih buruk.

Kekurangan *samsara* yang berikutnya adalah keharusan untuk terlahir berulang kali. Kita akan membahas kekurangan ini besok pagi. Malam ini saya mohon Anda mengambil waktu sejenak untuk merenungkan apa yang telah dibahas hari ini. Anda bisa menggunakan Garis-garis Besar Lamrim dari Instruksi-Instruksi Guru yang Berharga²⁵ sebagai dasar dan merujuk pada teks Jalan Mudah untuk bahan perenungan. Dalam meditasi Anda, Anda harus selalu memvisualisasikan Guru Istadewata di atas kepala. Saya mohon Anda menyempatkan waktu untuk melakukan meditasi ini malam ini. Hal ini akan sangat baik bagi Anda semua.

Sekarang kita akan melafalkan doa Dedikasi Lamrim. Sembari Anda melafalkannya, berdoalah agar semua karma baik yang telah Anda kumpulkan hari ini dari mendengarkan Dharma dengan baik bisa membuat mereka yang belum mencapai realisasi dalam tahapan jalan dapat mencapai realisasi; dan realisasi yang sudah dimiliki semakin meningkat.



~*~ HARI II ~*~ (SESI PAGI, 13 JANUARI 2013)

Seorang guru besar Tibet, Master Gungtang Jamphel Yang mengatakan hal berikut, *'Kini setelah Anda mendapatkan kehidupan yang bebas dan beruntung, bertemu dengan ajaran Sang Penakluk, guru spiritual yang berkualitas, dan teman-teman yang hidup sesuai dengan Dharma, Anda harus sadar bahwa kondisi baik ini sangat sulit untuk dicapai. Kondisi baik yang Anda miliki ini, memiliki nilai yang besar. Anda harus berhenti bermalas-malasan dan menunda-nunda praktik Anda. Sebaliknya, Anda harus memanfaatkan kondisi baik ini sekarang juga'*.

Kita harus mengecek apakah kita memang memiliki kondisi baik yang dijelaskan oleh Gungtang Rinpoche. Apakah kita memiliki kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan? Jelas kita memilikinya. Lebih jauh lagi, kita telah bertemu dengan guru-guru spiritual yang berkualitas. Tidak hanya satu atau dua, tetapi banyak sekali. Kita juga memiliki teman dalam praktik spiritual kita. Kita memiliki sahabat-sahabat Dharma yang mendukung dan mendorong kita untuk praktik. Kita juga tidak kekurangan sandang, pangan, dan papan untuk mendukung hidup kita. Ada yang memiliki kekayaan yang lebih, ada juga yang pas-pasan, tetapi cukup untuk



meneruskan kehidupan. Kita tidak begitu miskin sampai perlu memikirkan apakah kita masih bisa makan esok hari.

Satu lagi kondisi baik yang sangat penting adalah adanya ketertarikan terhadap Dharma. Kita semua tertarik untuk mempelajari Dharma dan ingin mempraktikkannya. Sesungguhnya ini adalah hal yang sangat jarang. Coba perhatikan semua orang yang kita kenal, ada berapa yang memiliki aspirasi untuk melakukan praktik spiritual? Sebagian besar tidak memiliki ketertarikan dengan spiritual sama sekali. Kita harus menyadari bahwa ketertarikan kita terhadap ajaran Buddha merupakan hasil dari praktik kita dan kebajikan yang kita kumpulkan di masa lalu. Itu juga merupakan hasil dari doa-doa kita di masa lampau agar bisa menemukan dan mempraktikkan ajaran Buddha. Berkat itu semua, dalam kehidupan ini kita tertarik dengan ajaran Buddha dan memiliki keinginan untuk mempraktikkannya. Kita harus menyadari bahwa ini adalah hal yang sangat langka.

Selain memiliki kondisi-kondisi yang menguntungkan tersebut, kita juga terhindar dari banyak kondisi yang negatif. Kita perlu menyadari bahwa selagi kita memiliki kondisi yang sangat baik di kehidupan ini, tidak mudah bagi kita untuk mendapatkannya lagi di masa depan. Alasannya sederhana, kondisi baik yang kita miliki ini baru bisa dicapai dengan usaha yang sangat keras dalam mengumpulkan karma baik, kebajikan, dan seterusnya.

Ketika kita mengamati tingkah laku kita, kita harus mengakui bahwa kita tidak berusaha menciptakan sebab-sebab untuk



mencapai kondisi-kondisi menguntungkan ini di masa mendatang. Ada sebuah tradisi di komunitas Buddhis di mana orang-orang datang kepada seorang lama atau astrolog untuk mendapatkan ramalan kehidupan berikutnya. Sesungguhnya hal itu tidak perlu dilakukan. Yang kita butuhkan adalah meramalkan berdasarkan kondisi batin kita; kita hanya perlu mengamati tingkah laku kita sehari-hari untuk mengetahui apakah kita telah menciptakan sebab-sebab untuk kelahiran kembali yang baik di kehidupan mendatang.

Untuk melakukan ‘ramalan’ terhadap batin kita ini, kita bisa memulai dengan mengamati bentuk-bentuk pikiran yang muncul dalam batin kita sejak kita bangun tadi pagi hingga sekarang. Dengan mengamati sifat pikiran kita, kita bisa mengetahui apakah mereka dipengaruhi *Klesa* dan faktor mental pengganggu atau dipengaruhi kebajikan dan faktor mental bajik. Atau bisa juga mereka tidak dipengaruhi keduanya, dan sebagian besar bersifat netral. Dengan mengamati pola pikir kita seperti ini, kita bisa menjawab di mana kita akan terlahir nanti.

Meskipun pikiran kita tidak selalu dipengaruhi oleh *Klesa-Klesa* nyata (*manifest klesa*); seperti apa kondisi pikiran kita? Bagi sebagian besar dari kita, pikiran itu sebagian besar bersifat netral. Tidak baik dan tidak buruk, tidak bajik juga tidak tak bajik. Pikiran kita berpindah dari topik satu ke topik lain, seperti apa yang sedang terjadi di dunia, apa yang sedang terjadi di negara kita, kita memikirkan pekerjaan dan teman-teman kita. Kita mengamati siapa yang ada di sini dan siapa yang tidak. Pikiran kita melayang dari satu topik ke topik lainnya. Apakah pikiran yang netral ini bisa menjadi



sebab kelahiran kembali yang baik di kehidupan mendatang? Tentu saja tidak. Pikiran-pikiran ini tidak menghasilkan sebab-sebab yang dibutuhkan untuk kelahiran kembali yang baik. Karena alasan inilah kutipan dari Gungtang Rinpoche mengatakan bahwa sangat sulit bagi kita untuk kembali mendapatkan kehidupan dengan kondisi yang menguntungkan seperti yang sudah kita miliki sekarang. Kita harus menyadari bahwa hidup yang kita miliki sekarang beserta seluruh kondisinya memungkinkan kita untuk mencapai tujuan apapun yang kita inginkan, baik tujuan dalam kehidupan ini ataupun untuk kehidupan mendatang, baik tujuan pribadi ataupun tujuan demi kebaikan makhluk lain.

Satu hal yang kita semua miliki adalah keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan. Kita semua tidak ingin menderita. Ada beberapa tingkatan kebahagiaan yang bisa kita kejar. Pada dasarnya, tingkat-tingkat kebahagiaan ini dikelompokkan menjadi duakategori, yaitu kebahagiaan karena kelahiran yang baik dalam *samsara* dan kebahagiaan yang stabil dan pasti dalam bentuk pembebasan dari *samsara*. Kebahagiaan apapun yang kita inginkan bisa kita dapatkan karena kita memiliki kehidupan seperti yang kita miliki saat ini. Misalnya, dengan berlatih dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil, kita bisa mencapai kebahagiaan sementara dari kelahiran kembali yang baik dalam lingkaran keberadaan yang berulang (*samsara*), sebagai dewa atau manusia. Dengan mempraktikkan tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah, dan jalan makhluk agung, kita bisa mencapai kebahagiaan yang pasti.



Saat ini kita memiliki waktu dan kondisi yang memungkinkan kita mencapai tujuan-tujuan tersebut. Tetapi kita tidak tahu berapa lama waktu yang kita punya untuk melakukannya. Kondisi-kondisi yang kita miliki saat ini akan berakhir saat kita mati. Dan masalahnya, kita tidak tahu kapan kita akan mati.

Maka dari itu, tidak cukup bagi kita untuk sekadar menyadari bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengejar kebahagiaan yang kita inginkan, baik itu kelahiran di alam tinggi ataupun pembebasan dari *samsara*. Kita tidak bisa berpangku tangan hanya karena kita tahu kita memiliki kemampuan tersebut. Kondisi baik ini bisa berakhir kapan saja sehingga kita harus bekerja untuk mengejar tujuan-tujuan kita sekarang juga. Kita sekarang masih hidup, tetapi kita tidak tahu kapan hidup kita berakhir.

Kita mengetahui dengan jelas bahwa mungkin saja seseorang yang sedang bercakap-cakap dengan orang lain tiba-tiba terkena serangan suatu penyakit, sehingga tidak bisa bicara lagi. Kita harus berusaha praktik untuk mencapai tujuan dan melakukannya dengan segera, tanpa menundanya lagi. Ada yang mengira mereka harus melepaskan pekerjaan mereka, meninggalkan semuanya dan pergi mengasingkan diri untuk melakukan praktik spiritual. Anda tidak wajib melakukan ini. Anda bisa tetap melanjutkan kehidupan Anda dan tetap melakukan praktik spiritual. Dengan kata lain, Anda bisa tetap melanjutkan hidup Anda saat ini sambil terus mentransformasi batin Anda.



Anda saat ini sudah tinggal di negara yang memiliki ajaran Buddha. Jika Anda tinggal di negeri yang tidak ada ajaran Buddha sama sekali, wajar jika Anda meninggalkan tempat itu dan pergi ke tempat lain yang memiliki ajaran. Jadi, Anda tidak perlu pergi ke tempat yang jauh. Yang perlu kita lakukan adalah mentransformasi atau mengembangkan batin kita.

Seperti apa kondisi batin yang umum bagi orang-orang di sekitar kita, termasuk diri kita sendiri? Batin kita dipenuhi dengan pikiran bagaimana mencari nafkah, mengumpulkan kekayaan, mencari reputasi dan menjadi terkenal, memikirkan teman-teman dan keluarga, mengejar status sosial, dan seterusnya. Semua tujuan-tujuan itu hanya berlaku dalam kehidupan ini saja. Inilah yang perlu kita ubah karena jika kita terus hidup seperti ini, tidak ada ruang dalam batin kita untuk memikirkan hal lain. Kita memang bisa mendapatkan kekayaan, reputasi, dan seterusnya, tetapi itu semua tidak akan berguna dalam jangka panjang karena kita tidak bisa membawa satu pun ke kehidupan berikutnya. Fokus ‘Pada apa yang penting dalam kehidupan saat ini’ saja adalah hal yang harus kita ubah dalam diri kita.

Suatu hal yang baik sekali jika kita telah memiliki hal-hal yang disebutkan di atas, seperti kekayaan dan seterusnya dalam kehidupan ini. Itu adalah buah karma dari praktik bajik yang kita lakukan di kehidupan lampau. Jadi jangan mengira bahwa instruksi ini meminta Anda untuk melepaskan semua hal yang kita miliki. Perubahan yang perlu kita capai tidak demikian. Yang saya coba jelaskan adalah tidak apa memiliki hal-hal baik dalam hidup, tetapi



bahaya yang sesungguhnya adalah kemelekatan kita terhadap hal-hal tersebut.

Kita begitu melekat pada banyak hal di kehidupan ini, seperti terikat padanya dengan borgol. Kita menempel terus seperti teritip (*barnacle*) yang menempel begitu erat pada sebuah dinding kapal. Kita tidak mau dipisahkan dari mereka. Inilah yang harus kita ubah. Kita harus melonggarkan kemelekatan kita pada hal-hal duniawi dalam kehidupan ini.

Ketika berjabat tangan dengan orang lain, saya yakin Anda menyadari ada orang-orang yang berjabat tangan dengan sangat kuat. Mereka menggenggam erat tangan Anda sampai Anda hampir menjerit kesakitan. Orang lain berjabat tangan dengan tidak terlampau erat, namun mantap. Tetapi ada juga orang yang jabat tangannya sangat lemah. Beberapa orang bahkan hanya berjabat tangan dengan dua jari. Ini merupakan hal yang aneh dan tidak benar.

Kemelekatan kita terhadap hal-hal duniawi dapat diibaratkan seperti jabat tangan yang terlampau erat. Kita harus sedikit melonggarkannya. Jangan sampai kita membuat orang menjerit kesakitan karena jabatan tangan yang sekuat besi. Begitu juga dengan kemelekatan terhadap hal-hal duniawi, kita harus melonggarkannya sedikit, seperti jabatan tangan yang normal.

Mungkin itu bukan hasil akhir yang kita cari, tetapi mengurangi kemelekatan adalah langkah pertama. Kita harus berusaha mengurangi kemelekatan kita hingga kita sama sekali terbebas



darinya. Ketika kita membicarakan tipe praktik yang harus segera kita praktikkan, inilah yang perlu dan harus kita lakukan. Kita harus melakukannya tahap demi tahap. Tidak mungkin kita bisa berubah dari seseorang yang begitu melekat dengan benda-benda menjadi meditator besar (*S: Siddhi*) hanya dalam semalam. Perubahan hanya dapat dilakukan secara bertahap.

Kita juga perlu mengubah prioritas-prioritas kita. Saat ini kita menjadikan kehidupan saat ini sebagai prioritas utama. Ini adalah hal yang harus kita ubah. Ketika kita bisa berhenti menomorsatukan kehidupan saat ini – barulah kita bisa disebut seorang praktisi dharma. Sekali lagi, kita bisa mengutip Gungtang Rinpoche yang mengatakan *‘Titik di mana engkau benar-benar mulai mempraktikkan Dharma adalah titik ketika engkau melepaskan kemelekatan terhadap hidup ini’*. Kita juga bisa mengutip seorang guru lain yang merupakan salah satu dari lima guru besar aliran Sakyia, Jetsun Drakpa Gyeltsen, yang mengatakan *‘Jika engkau melekat pada kehidupan saat ini, engkau bukanlah seorang praktisi’*. Jadi, kriteria untuk menentukan seseorang benar-benar mempraktikkan ajaran Buddha atau tidak adalah apakah Anda telah melonggarkan cengkeraman kemelekatan terhadap kehidupan saat ini.

Mempraktikkan dharma bukan sekedar bermeditasi, melafalkan mantra-mantra, melakukan banyak ritual dan seterusnya. Hal-hal tersebut bisa jadi bukan merupakan praktik dharma jika dilakukan hanya untuk mendapatkan keberuntungan dalam kehidupan saat ini, untuk bisnis lancar, bebas dari penyakit atau mendapat kesembuhan, dan seterusnya. Jika Anda bermeditasi,



melafalkan mantra, melakukan ritual, dan seterusnya hanya dengan motivasi demikian, yang Anda lakukan bukanlah praktik Dharma.

Suatu hari, saat Guru Kadampa Dromtonba sedang tinggal di Biara Reting, beliau melihat seorang anggota Sangha melakukan *namaskara*. Sang Guru mendekati orang tersebut dan berkata, *‘Bagus sekali Anda melakukan namaskara, tetapi bukankah lebih baik jika engkau mempraktikkan Dharma?’*. Orang tersebut mengira dengan melakukan namaskara, ia sudah mempraktikkan dharma, tetapi ternyata ia salah. Kemudian ia berpikir mungkin seharusnya ia membaca teks dharma. Ia pun berhenti melakukan namaskara dan mulai membaca teks. Ketika Guru Dromtonba melihat apa yang ia lakukan, beliau kembali mengatakan, *‘Membaca teks juga hal yang baik, tetapi bukankah lebih baik jika engkau mempraktikkan Dharma?’* Orang itu pun mencoba praktik-praktik lain seperti melafalkan mantra, bermeditasi dan seterusnya. Tetapi setiap kali ia mendapat komentar sama dari Guru Dromtonba. Akhirnya dia memutuskan untuk bertanya kepada Sang Guru – jika semua hal yang dia lakukan bukan praktik Dharma, apa yang seharusnya dia lakukan untuk mempraktikkan Dharma. Sang Guru menjawab, *‘Lepaskan kemelekatannya pada kehidupan saat ini.’* Ketika orang itu sedang melakukan namaskara, ia melakukannya hanya untuk kehidupannya saat ini, dan bukannya untuk tujuan yang lebih tinggi. Jika motivasinya tidak demikian, Guru Dromtonba tidak mungkin memberikan nasihat tersebut.

Guru Dromtonba sendiri ketika masih tinggal di biara Reting menghabiskan waktunya ber-*pradaksina* mengelilingi biara. Beliau



adalah seorang upasaka, oleh karena itu dia memakai pakaian perumah tangga. Berdasarkan tradisi Tibet, ia mengenakan jubahnya dengan satu lengan dilepas. Jubah itu berlapis bulu hewan. Ketika ia melakukan pelafalan sambil ber-*pradaksina*, ia tidak hanya melakukan pelafalan untuk dirinya sendiri, tetapi untuk memberi contoh kepada kita. Sambil ber-*pradaksina* mengelilingi biara, beliau melafalkan satu bagian dari Surat untuk Seorang Sahabat karya Arya Nagarjuna.

Dalam bacaan tersebut, Nagarjuna berkata kepada sang Raja, *'Yang mulia, untung dan rugi, senang dan tidak senang, ucapan yang menyenangkan dan ucapan yang tidak menyenangkan, pujian dan celaan, ini adalah delapan angin duniawi²⁶. Kembangkan keseimbangan batin untuk menghadapinya'*. Sesungguhnya, kita merasa senang dan tidak senang ketika berurusan dengan delapan angin duniawi ini. Dengan kata lain, ketika kita mendapatkan suatu benda materi, kita bahagia. Ketika kita tidak mendapatkannya, kita menjadi sedih. Ketika kita merasa senang, kita gembira. Ketika kita merasa sedih, kita tidak menyukainya dan seterusnya. Kita tidak menghadapi delapan hal tersebut dengan seimbang, suka dan tidak suka. Reaksi ini adalah apa yang disebut delapan angin duniawi. Nagarjuna menasihati sang Raja untuk mengembangkan sikap yang seimbang ketika bertemu dengan berbagai pengalaman tersebut.

Selagi ber-*pradaksina*, Dromtonba terkadang mengutip beberapa baris, lalu berhenti dan merenungkannya. Kadang beliau membaca seluruh teks dan berhenti. Beliau kemudian bersandar pada tongkatnya dan meneruskan membaca. Tentu saja beliau sudah



terbebas dari delapan angin duniawi. Beliau melakukan ini agar orang-orang yang melihatnya mengikuti teladannya dan mengatasi kedelapan angin duniawi tersebut. Jika kita bisa mengikuti nasihat ini dan mengurangi kemelekatan kita terhadap hal-hal dalam kehidupan ini, kita tidak hanya menjadi lebih bahagia di kehidupan ini, tetapi juga bahagia di kehidupan mendatang.

Sebagian besar masalah kita dalam hidup, terutama kecemasan dan ketidakbahagiaan yang kita alami dalam hidup ini muncul karena kemelekatan terhadap hal-hal dalam kehidupan saat ini. Misalnya kita berjuang mati-matian mengumpulkan benda-benda materi karena kita sangat melekat terhadapnya. Ketika kita melakukan hal ini, kita semakin meningkatkan kemelekatan kita. Ketika sesuatu mengganggu usaha kita, kita menjadi marah. Batin kita berpindah dari kondisi melekat menuju kondisi penuh amarah. Kita terus-menerus merasakan kemelekatan, keserakahan, amarah, dan rasa frustrasi ketika tidak mendapatkan apa yang kita inginkan. Kita terus menerus dikecewakan oleh kondisi mental yang berubah-ubah.

Jika kita bisa melonggarkan cengkeraman kita terhadap hal-hal ini, secara otomatis kemelekatan kita, amarah kita, dan rasa tidak suka akan berkurang. Kondisi mental negatif akan berkurang dan kita dapat hidup dengan lebih bahagia dan damai. Melekat pada hal-hal duniawi yang ada dalam kehidupan saat ini saja adalah sebuah beban yang sangat berat. Ini sesungguhnya ibarat membawa beban yang sangat berat di punggung kita sepanjang waktu. Karena itu kita selalu berusaha menghimpun kekayaan dan sebagainya. Kita



terdorong melakukannya karena kemelekatan kita. Kita khawatir ketika tidak mendapatkan apa yang tidak kita inginkan. Kita merasa frustrasi dan sebagainya. Karena itu, kita seharusnya meringankan beban dengan mengurangi kemelekatan kita. Kita akan merasa lega seperti kita telah melemparkan beban dari punggung kita. Kita harus berusaha untuk mengurangi kemelekatan kita dan memahami alasan mengapa kita harus melakukan hal tersebut. Alasannya sederhana, kita ingin bahagia dan kita tidak ingin menderita. Setelah memahami hal tersebut, cara untuk mengurangi kemelekatan sudah sangat spesifik – kita dapat mengurangi kemelekatan kita dengan merenungkan kebebasan dan keberuntungan yang kita miliki sebagai manusia, betapa besar nilainya, dan betapa sulit memperolehnya, serta memeditasikan kematian dan ketidakkekalan, dan lain-lain.

Jika Anda gagal memeditasikan hal-hal tersebut, Anda bisa saja menghabiskan sehari-hari untuk melafalkan mantra dan sebagainya, tetapi itu tidak akan membantu Anda mengurangi kemelekatan terhadap kehidupan ini. Penawar langsung untuk kemelekatan Anda adalah dua topik meditasi ini – kebebasan dan keberuntungan, nilai besarnya, dan betapa sulitnya memperoleh hal tersebut serta yang utama, meditasi tentang kematian.

Jika kita tidak bertekad untuk mempraktikkan dharma dari sekarang atau hanya berencana untuk melakukannya nanti, atau kita mencoba melakukan praktik tetapi tidak melakukannya dengan benar dan menyeluruh karena kurangnya realisasi akan kematian dan kemelekatan – ini karena kita gagal untuk benar-benar menerima kenyataan bahwa kita suatu saat akan mati. Karena kegagalan ini,



kita memaksakan diri kita untuk mempraktikkan dharma, namun tidak bisa mencapai hasil yang maksimal. Di sisi lain, jika kita benar-benar memahami kematian, tidak ada lagi yang kita perlukan – pemahaman itu saja akan mendorong kita untuk mempraktikkan dharma saat itu juga dengan sungguh-sungguh dan murni. Tidak ada lagi yang dibutuhkan. Pemahaman akan kematian adalah satu-satunya dorongan yang kita perlukan untuk melakukan praktik spiritual dengan sungguh-sungguh.

Bukannya kita sekarang tidak tahu kita akan mati. Kita sebenarnya tahu bahwa kematian tidak dapat dihindari. Kita juga mengakui bahwa kita tidak tahu kapan kita akan mati dan ketika saatnya tiba, segala hal selain praktik spiritual kita tidak akan berguna bagi kita. Namun pemahaman kita hanya pada kulitnya saja dan jauh di dalam lubuk hati kita, kita tidak meyakini hal tersebut. Jika kita benar-benar sadar kita bisa mati kapan saja, kita tidak akan bertingkah laku seperti sekarang.

Saya bisa menceritakan sebuah kisah tentang Guru Kagyupa yang agung, Phagmo Drupa Dorje Gyelpo, yang merupakan salah satu dari tiga murid utama Gampopa dari Kham. Dua murid yang lain adalah Karmapa Rinpoche I, Du Sum Khyenpa, dan Gungtang Lama Zhang. Phagpo Drupa adalah seorang guru besar dengan banyak pengikut. Beliau tinggal di bagian selatan Tibet tempat beliau mendirikan sebuah biara yang penting, yaitu Biara Densa Thil. Suatu hari, seorang murid memohon instruksi spiritual kepada Beliau. Sebagai jawaban, Phagmo Drupa menunjuk dirinya sendiri dan mengatakan, 'Suatu hari *Aku* akan mati'. Kemudian beliau



menunjuk si murid dan mengatakan, ‘Suatu hari engkau akan mati’. Itulah keseluruhan instruksi yang beliau berikan. Muridnya adalah seorang yang memiliki banyak kebajikan dan memahami instruksi tersebut berkaitan dengan kematian dan ketidakkekalan. Si murid memeditasikan hal tersebut dan benar-benar merealisasikan topik kematian. Dari situ si murid mencapai banyak realisasi tinggi. Inilah sifat pemahaman akan kematian. Tidak ada dorongan yang lebih baik untuk melakukan praktik spiritual dengan murni dan sungguh-sungguh daripada realisasi tentang kematian.

Topik kematian dan ketidakkekalan harus dipelajari berdasarkan instruksi yang benar dalam Lamrim (tahapan jalan bagi ketiga jenis praktisi). Secara khusus, instruksi ini terdapat pada bagian tahapan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil. Dalam konteks itulah Anda akan menemukan instruksi yang sempurna mengenai cara memeditasikan kematian dan ketidakkekalan.

Pertama-tama, kematian dan ketidakkekalan dimeditasikan dengan cara Meditasi Sembilan Poin yang terbagi atas tiga topik utama. Masing-masing topik memiliki tiga alasan untuk dimeditasikan sehingga total terdapat sembilan poin. Cara kedua memeditasikan kematian adalah merenungkan proses kematian itu sendiri.

Berkat mempraktikkan Tahapan Jalan bagi Ketiga Jenis Makhluk, kita bisa mulai belajar untuk mengurangi kemelekatan kita terhadap kehidupan saat ini. Karena itulah saya ada di sini untuk mengajarkannya kepada Anda dan Anda berada di sini



untuk mendengarkan. Tentu saja, dalam tahapan untuk makhluk berkapasitas kecil, ada bermacam-macam topik meditasi, tetapi topik yang utama adalah kematian.

Untuk mendengarkan penjelasan ajaran Lamrim, sangat penting untuk membangkitkan kerangka berpikir yang baik, yaitu motivasi bajik. Saya meminta Anda untuk melakukannya sekarang. Saya tidak akan mengulangi caranya. Lamrim terdiri atas empat bab. Yang pertama adalah penjelasan keagungan sumber ajaran untuk menunjukkan sumber dharma yang terpercaya. Yang kedua adalah keagungan ajaran, disajikan untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi. Yang ketiga adalah metode mendengarkan dan mengajarkan dharma yang memiliki dua atribut keagungan. Bab keempat adalah bagaimana murid dibimbing dalam tahapan jalan yang sesungguhnya.

Bab keempat tentang bagaimana para murid dibimbing dalam tahapan jalan yang sesungguhnya terdiri atas dua bagian. Pertama, bertumpu kepada guru spiritual, akar dari Sang Jalan, dan kedua, bagaimana melatih batin setelah bertumpu pada guru spiritual.

Bagian kedua tersebut terdiri atas dua bagian. Yang pertama adalah nasihat untuk menarik manfaat dari kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung, dan yang kedua adalah bagaimana untuk melakukan hal tersebut.

Cara untuk menarik manfaat dari kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung terdiri atas tiga tahap. Pertama, melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk



berkapasitas kecil. Kedua, melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah. Ketiga, tahapan jalan yang juga dilalui oleh makhluk berkapasitas agung.

Kita telah membahas tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas kecil dan sekarang kita memasuki tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas menengah.

Tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas menengah terdiri atas dua bagian. Pertama, mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan; dan kedua, penjelasan mengenai jalan menuju pembebasan yang sesungguhnya. Dalam Lamrim Jalan Mudah, poin-poin mengenai perenungan terhadap penderitaan *samsara* secara umum dan perenungan terhadap penderitaan *samsara* secara khusus dijelaskan namun tidak disebutkan secara eksplisit. Namun, dalam Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, poin-poin ini disebutkan secara eksplisit. Oleh karena itu, sangat baik jika Anda merujuk pada Garis-garis Besar Lamrim (Instruksi-instruksi Guru yang Berharga) untuk mengetahui poin mana yang sedang dijelaskan di teks Jalan Mudah.

Penderitaan *samsara* secara umum, artinya semua kondisi *samsara*, ada enam. Pertama, kekurangan karena ketidakpastian. Kedua adalah kekurangan karena tidak memberi kepuasan. Ketiga adalah kekurangan karena harus meninggalkan tubuh berulang kali. Keempat adalah kekurangan karena harus terlahir berulang kali. Kelima adalah kekurangan karena status yang terus berubah. Keenam adalah kekurangan karena tidak memiliki teman sejati.



Kekurangan umum *samsara* yang pertama adalah ketidakpastian. Tidak ada yang pasti di *samsara*. Saya akan mengutip dari Surat Untuk Seorang Sahabat karya Nagarjuna yang mengatakan, '*Ayah menjadi anak, ibu menjadi istri, musuh menjadi teman dan sebaliknya. Tidak ada yang pasti di samsara*'. Ini merujuk pada hubungan antara makhluk yang satu dan yang lain yang senantiasa berubah di setiap kehidupan. Dalam satu kehidupan, orang yang menjadi ayah Anda bisa menjadi putra Anda di kehidupan sebelumnya, dan seterusnya. Dalam satu kehidupan, seseorang bisa menjadi sahabat Anda dan di kehidupan berikutnya menjadi musuh terburuk Anda. Inilah sifat perubahan dalam *samsara*. Tidak ada yang bisa memastikan apa yang akan terjadi dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya.

Selain merenungkan kata-kata Nagarjuna ini, ada baiknya kita juga merenungkan mengapa hal tersebut bisa terjadi. Kita tidak seharusnya dengan buta menerima perkataan tersebut. Alasan mengapa ayah Anda di kehidupan ini bisa jadi adalah putra Anda di kehidupan lain adalah karena kita telah berputar-putar dalam *samsara* berulang kali, tanpa akhir, sejak waktu yang tak bermula. Jadi kita seharusnya tidak berpikir bahwa ibu kita di kehidupan ini akan terus menjadi ibu kita di semua kehidupan mendatang. Perubahan selalu terjadi. Maka dari itu, apapun bisa terjadi, termasuk ayah Anda di kehidupan ini bisa menjadi putra Anda di kehidupan lain.

Tentu saja, ini bergantung pada pendengarnya. Bagi orang-orang yang memiliki keyakinan kuat, sudah cukup bagi mereka untuk merujuk pada kutipan dari guru besar seperti Nagarjuna.



Karena keyakinannya yang kuat terhadap sang makhluk agung, mereka akan langsung meyakini apa yang dikatakan Sang Guru, dan ini cukup sebagai dasar untuk meditasi mereka dan dasar untuk mencapai pemahaman yang sesungguhnya. Bagi yang lain, kutipan saja tidak cukup. Bisa jadi karena keyakinannya yang kurang kuat atau diperlukan perenungan terhadap alasan lain. Dalam kasus ini, Anda perlu bertanya pada diri Anda sendiri mengapa Nagarjuna berkata demikian dan apakah kata-kata tersebut benar; kemudian merenungkannya. Jika setelah perenungan Anda mencapai kesimpulan yang sama, itu sangat baik; karena keyakinan Anda kini didukung oleh logika. Hasilnya, kesimpulan ini akan mengakar lebih kuat dalam batin Anda.

Kemarin saya juga mengatakan bagaimana sifat hubungan yang tidak pasti ini juga berlaku dalam kehidupan kita saat ini juga. Saya mengutip dari Tantra yang Dimohon oleh Bodhisatva Pulsang di mana Sang Guru mengatakan *'Dalam kehidupan ini, kadang musuh menjadi teman dan teman menjadi musuh, kemudian teman dan musuh bisa menjadi netral'*. Ini adalah satu lagi kutipan yang harus direnungkan agar kita dapat memahami sifat *samsara* yang tidak pasti, bukan hanya antar kehidupan tetapi juga dalam kehidupan yang sama. Orang yang di awal hidup Anda merupakan teman yang sangat baik bisa menjadi musuh dan sebaliknya. Artinya tidak ada teman ataupun musuh sejati. Kita menganggap seseorang sebagai musuh karena cara kita memandang orang tersebut, cara kita berpikir tentangnya dan seterusnya. Kita sendirilah yang menentukan atau memanggil seseorang sebagai 'musuh'. Tetapi



itu bukan sesuatu yang bersifat intrinsik dari sisi orang tersebut. Kita harus mengingatkan diri kita sendiri untuk selalu sadar bahwa meski kita melihat seseorang sebagai teman baik sekarang, itu bisa saja berubah. Hubungan yang kita miliki dengan orang lain saat ini tidaklah stabil. Hubungan ini terjadi hanya karena kondisi tertentu yang ada pada saat ini. Kondisi itu bisa berubah dengan mudah dan tidak ada jaminan kita tidak akan memiliki pandangan yang berubah drastis di masa mendatang. Berpikir dengan cara demikian sangat berguna karena meletakkan perasaan kita dalam perspektif yang tepat. Ini akan membantu kita mengurangi kemelekatan terhadap teman dan mengurangi kemarahan, perasaan buruk, rasa tidak suka, dan seterusnya terhadap orang-orang yang kita anggap musuh. Jika kita bisa, kita harus mengurangi kemelekatan dan kemarahan. Kita akan jadi lebih bahagia tanpa kedua hal tersebut.

Suatu hal yang sangat baik dan perlu bagi kita untuk merujuk pada teks dan berbagai kutipan dan seterusnya. Tetapi saat memeditasikan topik-topik yang beragam, misalnya kekurangan *samsara*, penting juga untuk menghubungkan topik tersebut dengan pengalaman pribadi kita. Kita semua pernah mengalami pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan topik meditasi kita. Kita pernah memiliki hubungan persahabatan yang berubah. Kita punya teman-teman baik yang kemudian mengecewakan kita; lalu kita kehilangan sahabat kita tersebut. Kita juga mengenal orang-orang yang awalnya tidak berhubungan baik dengan kita, tetapi suatu hari tiba-tiba orang itu membantu kita.



—*—JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN BAGIAN 3—*—

Kita semua pernah mengalami pengalaman-pengalaman seperti itu; kita harus mengingatnya dalam batin kita. Jika kita menggabungkan pengalaman hidup kita dengan apa yang diajarkan dalam teks, pemahaman yang kita dapatkan akan semakin kuat. Jika kita memisahkan keduanya, pemahaman kita hanya akan sampai kulitnya saja. Sangat penting untuk menggabungkan kedua hal ini dalam praktik kita.

Sesi pagi cukup sampai di sini. sekarang mari kita istirahat.



~*~ HARI II ~*~ (SESI SIANG, 13 JANUARI 2013)

Mari kita mengambil beberapa menit untuk merenungkan kembali motivasi kita. Kita harus berpikir bahwa karena kita telah mendapatkan kelahiran yang bebas dan beruntung, kita bertekad untuk memanfaatkannya dengan baik, khususnya dalam sesi ini.

[Perenungan]

Kita telah membahas kekurangan pertama dari Enam Kekurangan *Samsara*, yaitu kekurangan karena ketidakpastian.

Sekarang mari kita lihat kekurangan kedua, yaitu kekurangan karena ketidakpastian. Kemarin saya mengutip sebuah bacaan dari Sutra Lalita Vistara. Singkatnya, bacaan tersebut mengatakan bahwa meskipun seseorang telah mencapai semua yang bisa dicapai di tiga alam *samsara*²⁷, orang itu tetap tidak akan puas dan menginginkan lebih.

Sebagai contoh, bayangkan seseorang yang tidak punya tempat tinggal sendiri dan harus membayar sewa setiap bulan. Dia pun berpikir dia pasti lebih bahagia jika dia punya apartemen sendiri, meskipun kecil, itu akan lebih baik daripada harus membayar



sewa tiap bulan. Dia pun menabung dan mencari pinjaman untuk membeli sebuah apartemen kecil. Dia pun merasa gembira. Setelah beberapa saat, dia dan keluarganya mulai merasa tempat itu terlalu kecil. Mereka pikir pasti menyenangkan jika mereka punya rumah yang lebih besar untuk mengundang tamu makan malam atau untuk menginap. Mereka pun bekerja keras dan berhasil mendapatkan rumah yang lebih besar. Tetapi setelah beberapa waktu, mereka kembali menginginkan rumah yang lebih besar. Setelah itu, mereka mungkin ingin punya rumah di tepi pantai untuk berlibur. Mereka bekerja keras dan setelah mendapatkannya, mereka ingin punya rumah untuk liburan lagi, kali ini di pegunungan untuk musim panas. Lalu mereka akan menginginkan vila di Eropa untuk ski di musim dingin. Kita semua seperti itu. Itu adalah sifat *samsara*. Kita tidak pernah puas dengan apa yang kita miliki. Ini berlaku untuk benda-benda duniawi, harta miliki kita, segala hal yang kita sukai. Jadi faktanya ketidakpuasan ini adalah penyakit paling parah yang bisa kita alami.

Ini persis dengan yang dikatakan Aryasura²⁸ dalam Kitab Kesempurnaan, yang kemudian dikutip dalam Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan. Aryasura mengatakan, *‘Engkau mendapatkan apa yang kau inginkan, kau menghabiskannya, kau mendapatkan lebih, masih saja kau tidak merasa puas. Sakit apa lagi yang lebih parah dari ini?’* Berkaitan dengan tidak adanya kepuasan, Arya Nagarjuna mengatakan bahwa *‘Memiliki nafsu keinginan ibarat meminum air garam, engkau tak akan pernah bebas dari rasa haus’*. Jika Anda meminum air garam di saat haus, betapa banyaknya



Anda minum, Anda tetap akan merasa haus. Anda akan terus ingin minum. Ada mungkin bertanya-tanya kapan Anda bisa merasakan kepuasan. Hanya ada satu cara untuk mencapai kepuasan, yaitu dengan melepaskan kemelekatan, melepaskan nafsu keinginan.

Kekurangan umum *samsara* yang ketiga adalah keharusan untuk meninggalkan tubuh kita berulang kali. Sekali lagi kita bisa mengutip Surat Kepada Seorang Sahabat karya Nagarjuna yang mengatakan '*Kita semua harus meninggalkan tumpukan tulang yang tingginya membuat Gunung Meru tampak kerdil*'. Ketika Anda memikirkan berapa banyak kehidupan yang telah kita lalui di masa lampau, betapa banyak tubuh yang telah kita pakai dan tinggalkan di akhir hidup kita, meninggalkan mayat-mayat yang berubah menjadi tulang-belulang yang jika ditumpuk bisa lebih tinggi dari Gunung Meru, gunung tertinggi di alam semesta.

Kecuali kita memutuskan untuk memeditasikan jalan spiritual dan terus melakukannya hingga kita mencapai pembebasan dari *samsara*, proses ini akan terus berlanjut. Kita akan harus membuang tubuh fisik kita lagi dan lagi, lalu tubuh yang kita tinggalkan akan membusuk hingga tinggal tulang-belulang, lalu tulang-tulang kita akan menggunung. Lebih jauh lagi, semua pengalaman yang kita lalui dengan tubuh-tubuh ini akan lenyap. Ini akan terus terulang di masa depan sampai kita bebas dari *samsara*.

Kita juga harus memahami bahwa setiap kali kita terlahir kembali, kadang kita mendapatkan tubuh yang indah, atau yang kuat yang mampu melakukan gerakan-gerakan atletis yang luar



biasa. Tetapi dibalik semua ini, tak ada yang bisa kita pameran. Mereka semua akan musnah. Kita harus meninggalkan tubuh itu ketika kita mati. Tubuh yang sangat indah dan kuat sekalipun tidak bisa kita andalkan. Lihat saja hidup kita sekarang ini, kita bisa saja memiliki tubuh yang sehat, kuat dan indah, tetapi tubuh ini tetap tidak bisa kita andalkan. Tubuh adalah sebuah fenomena yang tidak kekal; tubuh senantiasa berubah dari momen ke momen. Seiring dengan perubahan itu, tubuh ini makin merosot perlahan tetapi pasti. Maka dari itu, kita tidak bisa bergantung pada kecantikan kita, kekuatan kita, atau kualitas fisik apapun yang kita punya karena itu semua tidak kekal. Mereka tidak bisa diandalkan. Pada akhirnya mereka semua akan menuju tahap penuaan dan rusak total.

Kekurangan umum *samsara* yang keempat adalah kekurangan karena harus mengalami kelahiran berulang kali. Kita bisa merujuk Jalan Mudah yang mengatakan *‘Sejak waktu tak bermula, lagi dan lagi, saya telah mengalami kelahiran. Kelahiran tampaknya tidak memiliki akhir’*. Kutipan ini merujuk pada fakta bahwa kelahiran sudah terjadi sejak waktu yang tak bermula. Sumber tekstual yang mendukung pernyataan ini terdapat di Surat Kepada Seorang Sahabat karya Nagarjuna yang mengatakan *‘Jika engkau mencari batas ibu-ibumu dengan butiran tanah seukuran buah juniper, seluruh tanah di bumi pun tak akan cukup’*. Sesungguhnya, terjemahan kutipan di atas perlu sedikit diubah. ‘Batas ibu-ibumu’ seharusnya adalah ‘jika engkau mencari batas awal’, artinya awal dari garis keturunan ibu Anda.



--HARI II - SESI SIANG --

Jadi, jika Anda menghitung mundur hingga ke ibu Anda yang pertama dengan membuat bola-bola tanah seukuran buah juniper, dengan bola pertama mewakili ibu Anda saat ini dan bola berikutnya adalah nenek Anda, lalu buyut Anda, dan seterusnya, seluruh tanah di planet ini tidak akan cukup. Anda akan kehabisan tanah sebelum hitungan Anda mencapai awal silsilah Anda karena memang sesungguhnya awal itu tidak ada.

Kita telah mengambil contoh menghitung silsilah yang berasal dari ibu kita; jika kita mencoba menghitung anggota silsilah tersebut dengan bongkahan tanah, kita akan kehabisan tanah di seluruh bumi sebelum hitungan kita selesai karena silsilah kita sudah ada sejak waktu yang tak bermula.

Jika kita menggunakan silsilah pihak ibu orang lain, hasilnya akan sama saja. Waktu yang telah lewat sangatlah panjang dan bisa saja ada pertemuan antara silsilah Anda dan orang tersebut. Salah satu nenek moyang kita bisa jadi juga merupakan nenek moyang orang lain tersebut. Pasti ada pertemuan antara karma kita dan makhluk lain. Ini adalah salah satu cara untuk memahami *samsara*.

Jika kita ingin memahami proses sebab akibat yang tiada akhir, Anda bisa melihat satu fenomena yang tidak kekal yang merupakan akibat dari suatu sebab, lalu sebab itu juga merupakan akibat dari sebab lain; dan jika kita mencoba mencari sebab yang paling awal, kita tidak akan bisa menemukannya. Hal ini dijelaskan dalam kutipan lain, kali ini dari Empat Ratus Stanza²⁹ karya Aryadeva yang mengatakan bahwa '*Anda tidak bisa melihat*



sebab awal dari satu akibat pun, melihat betapa luasnya sebab-sebab dibalik satu akibat, siapa yang bisa tidak merasa takut?’ Sekali lagi, untuk merenungkan kondisi *samsara* yang tercipta dari rentetan karma dan akibat-akibatnya yang menjerat kita, kita bisa merujuk pada Kitab Komentari³⁰ yang ditulis Chandrakirti mengenai karya Aryadeva. Dalam ulasan tersebut, Chandrakirti mengatakan *‘Kembangkan kondisi yang tidak terlena dan tindakan yang sesuai untuk menghadapi lingkaran samsara yang liar dan luas, dimana sulit bagimu untuk bergerak karena terhambat belantara ketidaktahuan yang lebat dan jangkauannya tak bisa diukur’*.

Analogi ini menggambarkan *samsara* ibarat hutan yang sangat lebat, pohon yang satu bersentuhan dengan pohon lainnya, cabang-cabangnya saling bersilangan, sehingga sangat sulit untuk menemukan jalan keluar. Kita terjebak dan terikat dalam hutan *samsara* ini dan sangat sulit untuk melepaskan diri darinya. Anda harus terus merenungkan hal ini hingga Anda merasa muak dan tidak lagi terlena oleh keberadaan di *samsara*. Ketika Anda merenungkan sifat sesungguhnya dari *samsara*, Anda akan melihat bahwa meskipun kita menganggap diri kita sebagai individu yang berbeda, sesungguhnya hidup dan karma kita saling berhubungan dan terjalin satu dengan yang lain. Kita semua terhubung oleh kehidupan lampau kita. Perbuatan kita memberikan akibat pada orang lain, begitu pula sebaliknya. Hubungan ini seperti yang kita lihat, persis seperti hutan yang sangat lebat dan sangat sulit ditembus. Kita harus merenungkan hal ini lagi dan lagi hingga kita benar-benar memahami betapa mengerikannya situasi ini dan menyadari bahwa



tidak ada solusi selain melarikan diri dari *samsara*.

Kutipan dalam Surat Kepada Seorang Sahabat karya Nagarjuna yang menggunakan analogi menghitung silsilah ibu dengan bongkahan tanah mungkin tidak terlalu mudah untuk dipahami, namun berkat ulasan Je Rinpoche dalam Lamrim Chenmo, analogi ini menjadi lebih jelas. Untuk membantu kita, Je Rinpoche merujuk pada *400 Stanza* karya Aryadeva dan ulasannya oleh Chandrakirti. Semua ulasan ini menjelaskan kata-kata Nagarjuna. Bahkan kutipan terakhir dalam bagian ini tidak benar-benar jelas dan mudah dipahami, tetapi ketika dibaca bersama-sama dengan kutipan lain, kutipan tersebut lebih mudah dipahami.

Sangat penting bagi kita untuk merenungkan kutipan dari Chandrakirti tentang analogi hutan lebat, batas yang tak bisa diukur dan betapa kita terjebak di dalamnya dan mendorong kita untuk merenungkan situasi kita hingga kita tak lagi terlena dalam *samsara* dan merasa muak terhadap *samsara*. Semua kutipan ini untuk mendorong kita membangkitkan perasaan jijik terhadap *samsara*. Penting juga bagi kita untuk tidak sekedar memahami kutipan-kutipan tersebut. Kita seharusnya tidak puas hanya dengan hal itu. Kita harus merenungkannya lagi dan lagi untuk mendapatkan pemahaman sejati tentang seperti apa berada di *samsara* itu, sampai kita mulai merasa kesal dan lelah dengan situasi ini dan mencari cara untuk terbebas darinya.

Kekurangan *samsara* yang kelima adalah kekurangan karena status yang terus berubah-ubah. Dalam Jalan Mudah, ada



paragraf yang mengatakan *'Betapapun bagusnya pencapaian-pencapaian samsara yang Aku dapatkan, pada akhirnya Aku harus melepaskannya – tidak ada yang pasti terkait pencapaian-pencapaian itu'*. Sesempurna apapun pencapaian kita dalam *samsara*, kita tidak bisa menyimpannya selamanya. Keunggulan itu pasti akan lenyap; yang naik pasti akan turun. Setinggi apapun status Anda di masyarakat, itu tidak akan bertahan selamanya. Cepat atau lambat, Anda akan kehilangan status tersebut.

Sehubungan dengan kekurangan ini, ada satu kutipan lain di Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan yang mengatakan *'Akumulasi berakhir dengan kehabisan, kebangkitan berakhir dengan kejatuhan, perjumpaan berakhir dengan perpisahan, dan kehidupan berakhir dengan kematian'*. Meskipun Anda mengumpulkan banyak harta benda, suatu hari harta itu akan habis tak bersisa. Setinggi apapun status yang Anda kejar, pada akhirnya Anda akan jatuh ke bawah. Semua perjumpaan, baik dengan orang atau benda lain, pada akhirnya akan berujung pada perpisahan. Hidup tentunya berakhir dengan kematian.

Hal tersebut adalah *Empat Batasan Fenomena Komposit*³¹. Makna dari kutipan di atas sangatlah jelas.

1. *Akumulasi berakhir* berarti seberapa banyak pun Anda mengumpulkan sesuatu, Anda akan menghabiskannya dan semuanya akan habis tak bersisa.
2. Baris berikutnya, *'kebangkitan berujung pada kejatuhan'* merujuk pada pendakian ke posisi yang tinggi akan berujung pada kejatuhan yang tidak dapat dihindari. Makna dari baris ini juga



sangat jelas. Sehubungan dengan ini, ada kutipan lain dalam *Pembebasan di Tangan Kita*, dari Gungtang Rinpoche yang menggunakan analogi memanjat pohon mati dengan dahan yang kering. Gungtang Rinpoche mengatakan *'Jika engkau memanjat terlalu jauh di pohon posisi dan ketenaran, kau akan terluka ketika dahan yang lemah patah dan membuatmu jatuh. Sebaiknya engkau tidak jauh-jauh dari batang utama'*. Ini tentunya merujuk pada usaha mengejar status sosial di masyarakat, baik sebagai perumah tangga ataupun anggota Sangha. Anda dapat melakukan hal itu, tetapi masalahnya semakin tinggi posisi Anda, semakin sakit rasanya ketika Anda jatuh, dan Anda akan jatuh dengan keras. Jadi sebaiknya Anda berpuas diri dengan status yang sudah Anda miliki. Itu jauh lebih aman dan bijak.

Seperti memanjat pohon mati, jika Anda terus memanjat, semakin ke atas cabang-cabangnya menjadi semakin tipis dan gampang patah. Seperti yang dikatakan analogi tersebut, sebaiknya Anda tetap dekat-dekat dengan bagian batang yang dahan-dahannya lebih tebal dan kemungkinan jatuh lebih kecil. Setelah analogi pohon ini, Guru Gungtang Rinpoche memberikan analogi lain yang merujuk pada *momo* (pangsit Tibet). Di Tibet, ada banyak jenis *momo* – ada yang memiliki isi, ada juga yang kosong, hanya kulit yang dikukus. Anda harus mengukus *momo* dengan pas karena jika dimasak terlalu lama, kulitnya akan pecah. Sama seperti memasak *momo*, Anda harus bisa merasa puas dengan apa yang sudah Anda miliki, bukannya terus-terusan mencari lebih. *Momo* adalah istilah



yang digunakan di Tibet Tengah, bukan Amdo, provinsi di barat laut Tibet, tempat asal Gungtang Rinpoche. Amdo memiliki dialek tersendiri dan istilah untuk pangsit ini tidak dimengerti oleh orang lain dengan mudah.

1. Batasan ketiga dari fenomena komposit yang dirujuk kutipan dari Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan ini adalah *'perjumpaan berujung pada perpisahan'*. Kita sudah mengetahui hal ini, tetapi kita perlu merenungkannya. Siapapun yang kita temui, baik anggota keluarga, pasangan, anak-anak, guru, murid, teman kerja, dan seterusnya, kita bisa menghabiskan waktu bersama mereka dan mengenal mereka, tetapi perpisahan tidak dapat dihindari. Meski kita sudah mengetahuinya, kita perlu merenungkannya karena perpisahan itu tetap terasa menyakitkan. Namun perpisahan tidak dapat dihindari dan kita akan selalu mengalaminya. Kita harus merenungkan hal ini berulang kali hingga kita menyadari bahwa ini adalah bagian dari *samsara* dan kita merasa benar-benar muak dengannya dan terinspirasi untuk membebaskan diri dari *samsara*.
2. Batasan keempat dari fenomena komposit adalah *'kehidupan berujung pada kematian'*.

Kekurangan umum *samsara* yang keenam adalah tidak memiliki teman sejati. Kita merujuk pada Jalan Mudah yang mengatakan *'Aku terpaksa berpindah ke kehidupan berikutnya seorang diri tanpa teman-temanku. Tak ada kepastian sehubungan dengan pertemanan'*. Ketika kita merenungkan persahabatan yang kita miliki sekarang, tidak sulit untuk memahami bahwa



hubungan ini tidak dapat diandalkan. Tetapi tetap saja kita harus merenungkannya dengan sungguh-sungguh. Ketika kita memikirkan teman-teman seperti apa yang kita punya atau akan kita temui dalam hidup kita sekarang, sahabat tertua yang selalu bersama kita di kehidupan ini tentunya adalah tubuh kita. Kita mengawali hidup dengannya. Tubuh kita ada bersama dengan awal hidup kita, dengan kata lain, sejak kita terbentuk dalam rahim ibu kita. Kita mendapatkan tubuh dari sperma dan telur orang tua kita. Kesadaran kita memasuki embrio yang kemudian tumbuh menjadi tubuh kita sekarang, mengantar kita mengarungi kehidupan. Tetapi tetap saja 'teman' kita ini tidak bertahan selamanya. Ketika akhir hidup kita tiba, kita harus meninggalkannya.

Sehubungan dengan hal ini, kita bisa merujuk pada sebuah kutipan dari *Menjalankan Praktik Bodhisatva* karya Shantideva (*S: Bodhicaryavata*)³² yang mengatakan '*Tubuh ini datang dengan utuh*' (artinya kita mendapatkan tubuh ini begitu hidup kita dimulai), '*tetapi tulang dan dagingnya akan hancur dan luruh*' (dengan kata lain, di akhir kehidupan, batin kita terpisah dari tubuh kita, tubuh akan membusuk, tulang-tulangnya terbelah, terlepas antara satu dengan yang lain dan semuanya akan terurai).

Lalu bagaimana dengan orang-orang yang kita cintai? Jika bahkan tubuh yang selalu bersama kita akhirnya akan terpisah dari kita, bagaimana dengan teman-teman yang tidak selalu bersama kita, baik yang benar-benar kita cintai maupun yang tidak? Tentunya kita juga akan berpisah dengan mereka.



Kutipan ini kemudian mengatakan ‘Waktu engkau lahir, engkau lahir seorang diri, waktu engkau mati, engkau mati seorang diri, kau tidak bisa membagi penderitaanmu dengan yang lain, jadi apa gunanya orang yang kau cintai yang merupakan beban bagimu?’. Memang saat Anda lahir, Anda tidak terlahir bersama teman-teman dan orang yang Anda cintai, tetapi Anda lahir seorang diri. Memang ketika Anda mati, Anda tidak bisa mengajak bahkan sahabat terbaik Anda ikut ke kehidupan berikutnya. Bahkan ketika Anda memiliki masalah dalam hidup Anda sekarang, Anda tidak bisa membelah sebagian penderitaan Anda dan membaginya dengan teman-teman Anda. Mereka tidak bisa mengambil kecemasan Anda, mereka tidak bisa mengambil sebagian penderitaan fisik Anda dan Anda harus menahannya seorang diri. Jadi pada akhirnya, apa gunanya teman? Selebihnya, teman-teman sesungguhnya hanyalah penghalang bagimu.

Tentu saja ini tergantung dengan bagaimana Anda memandang teman-teman Anda, bagaimana Anda berhubungan dengan mereka. Jika Anda memahami sifat persahabatan, jika Anda tahu bagaimana memandang persahabatan dengan tepat, persahabatan belum tentu menjadi beban bagi Anda. Tetapi sering kali kita tidak memiliki pemahaman tersebut dan persahabatan kita hanya menjadi beban. Mengapa demikian? Itu karena ketika berinteraksi dengan mereka, kita membiarkan faktor-faktor mental pengganggu muncul dalam batin kita.

Untuk penjelasan lebih lanjut bagaimana teman-teman kita bisa menjadi beban atau hambatan bagi kita, kita perlu memahami



bahwa ini merujuk pada teman yang jahat. Untuk memahami apa itu teman yang jahat, sekali lagi kita merujuk pada Gungtang Rinpoche yang mengatakan 'Teman yang jahat tidak selalu berupa makhluk mengerikan dengan tanduk di kepala. Siapapun yang mendorong kita untuk berfoya-foya, mengalihkan perhatian kita, mendorong kita untuk bertindak ceroboh, dan seterusnya adalah teman yang jahat, dan engkau harus lari dari mereka seperti kau lari dari orang yang membawa penyakit menular'. Singkatnya, teman yang jahat adalah mereka yang mendorong timbulnya *Klesa* dalam diri kita, seperti kemarahan, kemelekatan, iri hati, sifat pelit, distraksi, kemalasan dan seterusnya. Siapapun yang mendorong faktor-faktor tersebut timbul dalam diri kita adalah teman yang jahat.

Kita telah selesai membahas penderitaan secara umum, yaitu enam kekurangan utama dalam *samsara*.

Sekarang kita akan memeditasikan apa yang telah dijelaskan. Kita akan mengambil lima menit untuk memeditasikan bagian berikut. Kita bayangkan untuk menjawab permohonan kita, Guru Istadewata di atas kepala memancarkan cahaya dan nektar pancawarna dari tubuhnya. Cahaya dan nektar ini sesungguhnya adalah kualitas baik dari tubuh dan batinnya. Kita bayangkan cahaya dan nektar menembus tubuh dan batin kita dan semua makhluk. Bayangkan cahaya dan nektar ini memurnikan kita semua dari dosa-dosa dan penghalang yang telah terakumulasi sejak waktu tak bermula; khususnya memurnikan kita dari penyakit, roh jahat, dosa dan penghalang yang menghalangi pemahaman kita bahwa *samsara* sesungguhnya adalah penderitaan dan yang mencegah kita



membangkitkan keinginan yang kuat untuk bebas dari *samsara*. Bayangkan tubuh kita menjadi transparan seperti cahaya dan semua kualitas baik, usia, kebajikan, dan seterusnya meluas dan meningkat. Kita bayangkan secara khusus bahwa kita telah memahami bahwa *samsara* sesungguhnya adalah penderitaan dan di dalam batin kita dan semua makhluk telah bangkit tekad yang kuat untuk terbebas darinya.

[Meditasi]

Setelah melakukan praktik pendahuluan, kita sampai pada meditasi yang sesungguhnya pada topik penderitaan *samsara* secara umum dan khusus. Kita akan memulai dengan penderitaan *samsara* secara umum yang telah kita bahas sebelumnya, yaitu enam kekurangan *samsara* seperti yang dijelaskan dalam teks Jalan Mudah.

Seperti yang telah dijelaskan, kita akan melakukan meditasi sesuai dengan apa yang dijabarkan di teks Jalan Mudah. Kita memulai dengan berpikir *‘Begitu terlahir di samsara di bawah pengaruh karma dan Klesa, Aku tidak bisa menghindari kondisi yang menderita. Ini berlaku selama Aku terlahir di samsara’*. Kita tidak bisa terhindar dari kekurangan pertama, yaitu ketidakpastian. Ketidakpastian di sini berarti ketidakpastian akan bahaya dan pertolongan yang mungkin disebabkan makhluk lain pada kita. Dengan mengetahui hal ini, kita akan merenungkan kekurangan pertama *samsara* berupa ketidakpastian. Anda tidak perlu mengembangkan perenungan Anda terlalu jauh saat bermeditasi



karena bisa membuat Anda bingung. Anda bisa menambahkan sedikit dari apa yang dijabarkan dalam teks selama meditasi, tetapi jangan melenceng terlalu jauh dari teks.

Berikutnya kita akan merenungkan kekurangan kedua, yaitu ketidakpuasan, dengan merujuk pada apa yang dikatakan dalam teks Jalan Mudah. *'Ketika menikmati kesenangan-kesenangan samsara, Aku tidak bisa merasa puas, Aku juga meningkatkan kemelekatan yang membawa penderitaan yang sangat besar dan tak ada habisnya'*. Betapapun menakjubkannya hal-hal yang kita nikmati di *samsara*, itu tidak akan pernah membawa kepuasan yang nyata ataupun bertahan lama.

Kekurangan ketiga adalah *'Sebagus apapun tubuh yang kumiliki, Aku terpaksa meninggalkannya berulang kali – tidak ada (sama sekali) kepastian mengenai tubuh seperti apa yang kudapat (di samsara)'*.

Kekurangan keempat adalah keharusan untuk mengalami kelahiran berulang kali. Teks Jalan Mudah mengatakan *'Sejak waktu yang tak bermula, berulang kali Aku telah terlahir – kelahiran tidak memiliki akhir'*.

Kekurangan kelima adalah *'Sehebat apapun pencapaian yang Aku raih, akhirnya Aku harus melepaskannya – tidak ada kepastian mengenai pencapaian yang telah diraih'*. Ini adalah kekurangan karena status yang terus berubah-ubah.



Kekurangan keenam adalah tidak memiliki teman. Teks Jalan Mudah mengatakan *‘Aku terpaksa berpindah ke kehidupan berikutnya seorang diri, tanpa teman-temanku – tidak ada yang pasti mengenai teman’*.

Kita perlu merenungkan ini semua dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Kita perlu memikirkan maknanya dengan sungguh-sungguh dan terus-menerus hingga kita merasa muak dengannya. Renungkan terus sampai kita merasa kecewa atau muak dengan kondisi saat ini. Kita akan mengambil waktu sepuluh menit untuk memeditasikan hal ini.

[Meditasi]

Setelah memeditasikan penderitaan *samsara* secara umum, kita sekarang akan melihat bagian berikutnya tentang penderitaan khusus dalam *samsara*.

Prosedurnya sama, lanjutkan meditasi Guru-Istadewata di atas kepala dan lakukan perenungan sesuai dengan penjelasan Jalan Mudah sebagai berikut *‘Begitu skandha-skandha yang berkondisi³³ telah dihasilkan, Aku tidak bisa menghindari penderitaan. Ini terlihat jelas di tiga alam rendah’*.

Berikutnya teks Jalan Mudah menjelaskan penderitaan manusia. Untuk ini kita perlu merujuk pada Garis-garis besar, Instruksi-instruksi Guru yang Berharga. Bagian penderitaan khusus *samsara* terbagi menjadi dua – merenungkan penderitaan alam rendah dan merenungkan penderitaan alam tinggi.



Sebenarnya penderitaan alam rendah telah dibahas di bagian tahapan jalan yang dilalui bersama-sama dengan makhluk berkapasitas kecil, jadi penjelasan yang diberikan di sini adalah penderitaan-penderitaan alam tinggi, mulai dari penderitaan manusia.

Apa saja penderitaan manusia? Penderitaan yang dialami manusia ada tujuh, yaitu penderitaan karena (i) kelahiran, (ii) penuaan, (iii) sakit, (iv) kematian, (v) perpisahan dengan hal yang disukai, (vi) pertemuan dengan hal yang tidak disukai, dan (vii) mencari tetapi tidak menemukan hal yang diinginkan.

Jika Anda merujuk lagi pada Garis-garis besar, Anda akan melihat penderitaan alam rendah dicantumkan tetapi tidak dijelaskan karena sudah dimeditasikan di tahapan jalan yang dilalui bersama-sama dengan makhluk berkapasitas kecil.

Penderitaan alam tinggi ada tiga jenis, yaitu (i) penderitaan manusia, (ii) penderitaan asura, dan (iii) penderitaan dewa. Dalam Garis-garis besar ini, hanya penderitaan manusia yang dituliskan satu per satu. Ini karena penderitaan manusia adalah yang paling mudah kita pahami, kita sedang mengalaminya dan kita secara langsung dipengaruhi olehnya. Karena kita paling mudah memahami penderitaan manusia, maka pertama-tama kita harus fokus pada penderitaan itu. Begitu kita memiliki pemahaman yang baik mengenai penderitaan alam manusia, akan jauh lebih mudah untuk memahami penderitaan asura dan penderitaan dewa.



Dalam teks Jalan Mudah, penjelasan penderitaan manusia ditampilkan dengan sedikit berbeda dibanding Garis-garis besar. Jika Anda melihat teks Jalan Mudah, dikatakan bahwa *'Setelah mendapatkan skandha-skandha manusia (dengan kata lain, terlahir sebagai manusia), Aku harus mengalami penderitaan kelaparan dan kehausan, harus mencari nafkah, kehilangan teman tersayang, bertemu musuh yang jahat, mencari tetapi tidak mendapatkan apa yang diinginkan'*. Berikutnya teks Jalan Mudah membahas *'terjadinya fenomena yang tidak diinginkan, (seperti) kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian dan sebagainya'*.

Jadi seperti yang telah dikatakan sebelumnya, urutannya terbalik dari yang terdapat pada Garis-garis Besar. Mungkin ini karena penderitaan-penderitaan pertama yang diberikan di teks Jalan Mudah adalah penderitaan yang sedang kita alami sekarang. Maka dari itu, penderitaan karena lapar dan haus, keharusan mencari nafkah, kehilangan teman, dan bertemu musuh adalah penderitaan yang sangat jelas bagi kita sehingga disebutkan terlebih dahulu.

Namun, kita bisa mengikuti urutan yang diberikan di Garis-garis Besar, mulai dari penderitaan karena kelahiran. Kelahiran itu menderita. Kita tidak ingat apa yang kita alami agar bisa terlahir dalam hidup ini, mulai dari momen pertama pembuahan di dalam rahim ibu kita. Meski demikian, momen tersebut sangat menyakitkan dan tidak nyaman dan seterusnya.

Ada sebuah kutipan terkait hal ini di Pembebasan di Tangan Kita, diambil dari Sutra Turun ke Rahim³⁴. Apa itu kelahiran?



Kelahiran terjadi ketika sperma dan sel telur orang tua melebur. Pada saat itu juga, kesadaran memasuki embrio yang baru saja terbentuk. Sebelum itu terjadi, tentunya kesadaran tersebut berasal dari suatu makhluk. Makhluk ini memiliki tubuh, meski sangat halus; sangat halus jika dibandingkan dengan tubuh yang terhubung dengan kesadaran tersebut ketika memasuki embrio yang baru saja terbentuk, terbuat dari empat elemen yang ditemukan dalam tubuh wanita yang hangat. Ketika kesadaran tersebut melebur dengan embrio yang baru terbentuk dengan tubuh kasar, itu merupakan momen yang sangat menyakitkan. Itu adalah satu momen di mana kesadaran mengalami rasa sakit akibat panas yang amat sangat. Rasanya kurang lebih seperti yang dirasakan seekor serangga ketika jatuh ke dalam air mendidih.

Untuk memahami ini dengan lebih baik, Anda harus memahami bahwa kesadaran kita adalah batin utama dan terdiri atas setidaknya lima faktor mental, salah satunya adalah faktor mental perasaan. Perasaan ini bisa berupa perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral sehingga kesadaran bisa dan memang mengalami perasaan tidak menyenangkan yang muncul ketika memasuki embrio panas yang baru terbentuk ini. Jadi dari momen pertama pembuahan, sudah ada rasa sakit. Ketika embrio terbentuk di dalam rahim ibu, ada banyak pengalaman menyakitkan lain yang harus dialami janin seiring dengan pertumbuhannya. Tentu saja (saya tidak akan menjelaskan bagian ini dengan detail) masih ada kelahiran yang sesungguhnya dari rahim ibu, ketika bayi dipaksa keluar melalui leher rahim. Ringkasnya, ini semua adalah



penderitaan yang disebabkan oleh kelahiran.

Kita bisa merangkum penderitaan kelahiran menjadi lima. Ini dapat ditemukan di Gomchen Lamrim dan Lamrim Chenmo. Pertama, seperti yang telah kita lihat, kelahiran itu sendiri berkaitan dengan rasa sakit.

Aspek kedua dari penderitaan kelahiran karena kelahiran berkaitan dengan kecenderungan disfungsional. Ini merujuk fakta bahwa kita terlahir dengan kondisi tidak bebas, di bawah pengaruh *Klesa* dan jejak-jejak karma. Kenapa disebut kecenderungan disfungsional? Karena kelahiran kita di bawah pengaruh *Klesa* dan jejak karma menunjukkan bahwa batin kita tidak bisa dikendalikan. Misalnya, ketika kita mencoba memeditasikan Buddha, sangat sulit bagi kita untuk membayangkan wujud Buddha. Batin kita menolak menuruti perintah kita. Ini adalah satu contoh dari sifat batin yang tidak berguna. Ketika kita membahas fisik yang tidak berguna, misalnya ketika kita mencoba duduk agak lama untuk bermeditasi, kita kesulitan untuk melakukan hal tersebut secara fisik. Punggung kita akan sakit, lalu lutut juga sakit; dengan kata lain tubuh kita sebenarnya tidak berguna.

Dua bentuk sifat tidak berguna ini diatasi ketika kita mencapai ketenangan meditatif (*S: Samatha*)³⁵; ketika Anda telah benar-benar mengembangkan kualitas konsentrasi meditatif sehingga mencapai tubuh dan fisik yang supel. Kesupelan tubuh dan batin ini memiliki konsep yang serupa dengan sifat ketergunaan— ketika kesupelan batin telah dicapai, kita hanya perlu memutuskan untuk



merenungkan suatu topik atau memvisualisasikan sesuatu, kemudian kita dapat langsung melukukannya. Jika demikian, barulah batin kita berguna. Secara fisik, jika kita telah mencapai kesupelan fisik, begitu kita menginginkannya, kita bisa duduk dalam postur meditasi selama mungkin. Kita tidak merasakan sakit dan seterusnya. Salah satu aspek penderitaan kelahiran adalah terlahir dengan kecenderungan disfungsi karena kita terlahir di bawah pengaruh *Klesa* dan jejak karma. Selama kita terlahir di bawah pengaruh karma dan *Klesa* kita akan terus mengalami penderitaan ini.

Jenis penderitaan kelahiran yang ketiga adalah fakta bahwa kelahiran merupakan basis dari penderitaan. Sekali lagi, ketika Anda terlahir dibawah pengaruh karma dan *Klesa*, Anda pasti mengalami kelahiran, penuaan, sakit, dan mati, dan seterusnya. Kelahiran Adalah yang menyediakan basis sehingga Anda harus mengalami bentuk-bentuk penderitaan tersebut. Selama Anda terlahir dengan *skandha* yang tercemar, di alam apa pun Anda terlahir, selama itu merupakan salah satu dari enam alam kehidupan di *samsara*, Anda pasti mengalami penderitaan khusus di alam kehidupan tersebut (manusia, hewan, dan lain-lain), ini akan terus terjadi hingga Anda terlahir dengan *skandha* yang murni.

Jenis penderitaan kelahiran yang keempat adalah karena kelahiran juga merupakan basis terbentuknya *Klesa*. Karena Anda terlahir di bawah karma dan *Klesa*, secara otomatis Anda terlahir dengan *Klesa*. Artinya setiap kali Anda bertemu dengan kondisi eksternal yang menyebabkan *Klesa* muncul, secara otomatis dan spontan *Klesa* akan timbul dalam diri Anda. Ini adalah masalah yang



sangat serius. Kecuali Anda telah berlatih menerapkan penawar untuk berbagai macam *Klesa*, yang terjadi adalah ketika Anda bertemu dengan objek yang menyenangkan, kemelekatan atau nafsu keinginan Anda akan objek tersebut langsung timbul dalam diri Anda. Setiap kali Anda bertemu objek yang tidak menyenangkan, rasa tidak suka atau bahkan kemarahan akan bangkit dalam diri Anda. Ketika Anda bertemu dengan objek yang netral, respon alami yang muncul adalah ketidaktahuan timbul dalam batin Anda. *Klesa* selalu siap untuk timbul setiap kali Anda bertemu dengan objek-objek tersebut.

Jadi, saat kita mengatakan bahwa Anda bertemu dengan suatu objek netral, ketidaktahuan dengan segera bangkit dalam diri Anda. Ketidaktahuan seperti apa yang kita bicarakan disini? Misalnya, persepsi yang keliru bisa saja bangkit, yaitu persepsi yang menganggap sesuatu yang tidak kekal sebagai objek yang kekal, yang tidak bersih dianggap bersih, yang bersifat menderita dianggap sebagai kebahagiaan atau sumber kebahagiaan. Atau akhirnya, Anda menganggap *Aku* yang tidak memiliki *inti* sebagai sesuatu yang memiliki *inti*.

Bentuk penderitaan kelima terkait kelahiran adalah perpisahan yang tidak diinginkan. Ini merujuk pada fakta bahwa Anda harus mati dan mengalami penderitaan karena perpisahan atau kehilangan. Setiap penderitaan kelahiran, penuaan, sakit, dan mati memiliki lima aspek. Kita baru saja membahas aspek-aspek penderitaan kelahiran dan inilah yang paling penting.



Tentu saja Guru Buddha mengajarkan kelima aspek ini dalam sutra-sutra yang berbeda. Beliau tidak mengajarkan semuanya sekaligus. Beliau mengajarkan sesuai dengan murid yang hadir pada saat itu. Namun, Arya Asanga-lah yang mengumpulkan semua penjelasan ini dan menyajikannya dalam satu daftar, dalam karyanya yang berjudul *Ikhtisar*. Beliau menyajikan daftar berisi kedelapan penderitaan dan lima aspek dari masing-masing penderitaan dengan mendetail, jadi total ada empat puluh. Saya akan menjelaskan penderitaan akibat penuaan besok.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI III ~*~ (SESI SIANG, 17 JANUARI 2013)

Hal pertama yang harus kita lakukan hari ini adalah mengamati apa yang sedang terjadi di dalam batin kita. Secara fisik kita berada di sini, di tempat Dharma akan diajarkan, tetapi di mana batin kita? Apakah batin kita juga ada di sini? Atau sebenarnya batin kita berkelana ke tempat lain, di tempat kerja atau di rumah, atau memikirkan keluarga dan teman-teman? Inilah yang perlu kita amati. Kita bisa saja melihat ke sekeliling dan mengamati siapa yang hadir atau tidak hadir di sesi sore ini dan bertanya-tanya di mana mereka berada. Jika pikiran seperti ini ada di dalam batin Anda, ini bukanlah hal yang pantas dan Anda harus mengesampingkannya.

Suatu hal yang jauh lebih baik jika Anda berpikir tentang bagaimana saat ini Anda telah mendapatkan kelahiran yang unggul, kelahiran yang bernilai besar dan memiliki banyak kesempatan. Ini adalah buah dari begitu banyak karma bajik. Kita sangat beruntung bisa memiliki hidup seperti ini, tetapi hidup ini tidak akan berlangsung selamanya. Mengapa kehidupan yang kita miliki sekarang dikatakan sangat berharga dan bernilai besar? Itu karena dengan kehidupan ini, kita bisa berusaha untuk mencapai kebahagiaan dan menghindari kesedihan, penderitaan, dan seterusnya – di kehidupan saat ini juga.



Sesungguhnya kita bahkan bisa melakukan lebih dari itu! Karena kita semua menerima konsep reinkarnasi, kita bisa menggunakan hidup ini untuk memastikan kita juga mendapatkan kelahiran yang baik di kehidupan berikutnya seperti yang kita miliki sekarang. Lebih dari itu, kita bisa berusaha mencapai kebahagiaan yang lebih unggul, kebahagiaan yang tidak berkurang atau hilang. Kita bisa mencapai keadaan di mana semua penderitaan berhenti sama sekali. Karena hidup kita membawa semua kesempatan ini, sangat penting bagi kita untuk memanfaatkannya sebaik mungkin dan melakukan apapun yang bisa kita lakukan untuk mencapai hasil-hasil tersebut.

Sangatlah penting bagi kita untuk melakukannya sekarang juga tanpa menunda-nunda. Seperti yang telah saya katakan sebelumnya, hidup ini tidak akan berlangsung selamanya. Kenyataannya, sisa waktu kita dalam kehidupan ini berkurang di setiap momen keberadaan kita. Kita adalah fenomena yang tidak kekal, begitu satu momen berakhir, momen berikutnya tercipta. Proses kehancuran dan pembentukan ini berlangsung terus menerus dan waktu berjalan dengan begitu cepat. Akhirnya kita akan menghadapi akhir hidup kita yang tidak bisa dihindari. Sebelum itu terjadi, kita harus mencapai sesuatu yang bermakna dalam kehidupan kita sekarang.

Dan seperti yang telah saya katakan, hasil terbaik yang bisa kita capai adalah keadaan di mana kita mendapatkan kebahagiaan yang tidak akan habis tetapi berlanjut terus dan penderitaan terhenti selamanya. Satu-satunya cara untuk mencapai hasil yang demikian adalah dengan mengubah batin kita, meningkatkan kualitas pikiran kita. Perlahan tetapi pasti mengubah pikiran kita menjadi lebih



—HARI III – SESI SIANG—

realistis, melihat sesuatu sebagaimana adanya. Tetapi sebelum kita mulai bekerja untuk mengubah batin kita, kita perlu memahami bagaimana batin bekerja. Kita perlu memahami pemikiran seperti apa yang harus dikembangkan dan ditingkatkan dan pemikiran seperti apa yang harus dikurangi dan dihilangkan.

Kita merasa kita mengenal dan paham tentang diri kita sendiri dengan baik, tetapi ini sesungguhnya hanyalah ilusi. Jika kita mengamati diri kita sendiri, mengamati pikiran dan perasaan dengan lebih cermat, menggali lebih dalam – kita akan dengan segera menyadari bahwa sangat banyak yang tidak kita pahami tentang diri kita sendiri. Satu indikasinya adalah fakta bahwa kita sering menemukan diri kita dalam situasi di mana kita bertindak tidak sesuai dengan keinginan kita karena pikiran dan perasaan yang bangkit dalam batin kita. Kita bisa berbicara dan tahu-tahu sudah mengatakan sesuatu yang tidak kita inginkan. Kata-kata terlontar dari pikiran dan perasaan yang kita miliki di dalam batin kita. Kita melakukan hal-hal yang tak terduga, bahkan mengejutkan, karena kita tidak benar-benar sadar apa yang sedang terjadi di dalam diri kita. Dan tentu saja kita seringkali menyesali apa yang telah terjadi, kita sering mengatakan pada diri sendiri, *'Andai Aku tidak mengatakan hal itu.'* atau *'Mengapa Aku melakukannya'*. Situasi ini terjadi karena kita tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi di dalam batin kita. Kita bertindak atau bereaksi terhadap perasaan dan pikiran yang tanpa kita sadari muncul dalam batin kita. Untuk membantu kita menyelesaikan masalah kita dan mengakhiri penderitaan kita, Guru Buddha pertama-tama menjelaskan cara



untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik; bagaimana kita bisa lebih memahami batin, pikiran, dan tingkah laku kita. Kemudian beliau membimbing kita melalui suatu proses tentang bagaimana mengurangi kesalahan-kesalahan kita, pikiran yang keliru, perasaan yang keliru, dan seterusnya. Beliau mengajarkan kepada kita bagaimana mengembangkan cara pandang yang berlawanan, cara melihat dan merasakan sesuatu yang bermanfaat serta membawa kebahagiaan. Contoh kualitas yang negatif adalah kemarahan, iri hati, kesombongan, kekikiran, dan seterusnya. Ada banyak kualitas baik yang akan membawa kebahagiaan jika kita kembangkan, misalnya cinta kasih kepada makhluk lain, welas asih, kesabaran, menghormati orang lain, keinginan untuk menolong – dengan kata lain: kebaikan hati. Inilah alasan mengapa Buddha mengajarkan dalam sutra-sutranya, *‘Menjinakkan batin adalah sesuatu yang baik. Jika engkau menjinakkan batin mu, kau akan mendapatkan kebahagiaan. Jika engkau berhasil menjinakkan batinmu, kau akan mencapai pembebasan dari segala penderitaan dan mencapai tingkat kemahatahuan seorang Buddha’*.

Sederhananya, kita bisa mengatakan bahwa cara berpikir yang kasar dan keras serta perasaan yang kelirulah yang membawa kita pada kemungkinan terburuk, yaitu kelahiran kembali di alam-alam rendah. Di antara ketiga alam rendah, cara pikir dan perasaan yang paling buruk akan berujung pada kelahiran di alam neraka. Pikiran dan perasaan yang agak buruk membuat kita terlahir sebagai setan kelaparan. Pikiran dan perasaan yang sedikit lebih tidak liar dan berbahaya akan membuat kita terlahir sebagai binatang.



Di sisi lain, dengan mengembangkan semua kualitas batin yang baik dan benar, Anda akan bergerak menuju kelahiran kembali yang lebih baik; dan dari situ, suatu saat Anda bisa mencapai pembebasan; dan akhirnya kebahagiaan sejati dari kemahatahuan – pencapaian Kebuddhaan.

Jadi menjinakkan batin kita adalah cita-cita dan tujuan yang paling penting yang harus kita miliki dalam hidup ini. Tidak cukup jika kita sekedar menentukan tujuan '*Saya akan menjadi orang yang lebih baik*'. Jika Anda tidak tahu bagaimana melakukannya, Anda tidak akan bisa mencapai hasil tersebut. Di sisi lain, jika Anda bertumpu pada seseorang yang telah menemukan cara untuk mencapai hal tersebut, seseorang yang telah menerapkan metode tersebut dan berhasil membebaskan dirinya dari semua kualitas buruk dan menyempurnakan semua kualitas baik, seseorang yang mengajarkan metode yang telah terbukti efektif; kemungkinan Anda mendapatkan hasil yang baik menjadi jauh lebih besar.

Jadi, siapa yang memiliki pengalaman spiritual seperti itu? Guru Buddha telah melalui proses ini dan mencapai hasil sementara kita sama sekali belum punya pengalaman dalam praktik ini. Kita harus ingat bahwa Sang Buddha bukanlah seorang Buddha dari awal. Itu adalah keadaan yang beliau capai; sebelumnya beliau hanyalah makhluk biasa sama seperti kita sekarang. Di masa lampau kita pernah berhubungan dengan makhluk yang kemudian menjadi Buddha ini. Kadang kita pernah menjadi lebih unggul dibanding makhluk tersebut, mungkin kita pernah menjadi atasannya dan orang yang belakangan menjadi Buddha pernah bekerja untuk



kita. Namun makhluk ini menjadi seorang Buddha dan kemudian menjelaskan kepada kita pengalaman pribadinya dalam usaha mencapai kesempurnaan, dan beliau mengajarkan hal itu kepada banyak pengikutnya. Maka dari itu, jika kita mengikuti instruksi Sang Buddha, kita pasti bisa mencapai hasil yang beliau capai.

Setelah mencapai Kebuddhaan, Buddha Sakyamuni memutar roda dharma selama empat puluh lima tahun. Dengan kata lain, beliau mengajarkan dharma selama itu, empat puluh lima tahun. Dan setiap kali beliau mengajar, beliau mengajar sesuai dengan latar belakang siswa yang sedang beliau ajar. Karena Buddha memiliki murid yang sangat beraneka ragam, dari latar belakang berbeda-beda, dengan kapasitas yang berbeda, kebutuhan yang berbeda, dan seterusnya. Ajaran beliau selalu diadaptasi untuk menyesuaikan dengan murid yang mendengarkannya. Maka dari itu, Guru Buddha juga telah memberikan ajaran yang beraneka ragam, dari segi kapasitas, kebutuhan, dan seterusnya, dan Buddha menyesuaikan ajarannya dengan orang-orang tersebut. Jadi bagian besar tubuh ajaran beliau juga sangat bervariasi.

Jadi, Guru Buddha memberikan sekumpulan ajaran yang sangat banyak. Namun ada sebuah instruksi yang bisa kita dapatkan, instruksi yang memadatkan semua elemen kunci dari ajaran yang sangat luas dan disusun sedemikian rupa sehingga dapat dengan mudah dipahami oleh orang-orang seperti kita. Instruksi ini adalah Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan karya Guru Atisha. Pelita Sang Jalan cocok untuk orang di semua tingkatan – baik yang berkapasitas kecil, menengah, ataupun agung. Jika Anda memiliki



kemampuan yang lebih ‘*sedikit*’ di suatu waktu, instruksi ini bisa disesuaikan dengan kebutuhan Anda. Jika kemampuan Anda ada di tingkat ‘*menengah*’ (sedang) instruksi ini juga akan berguna. Demikian pula jika Anda memiliki tingkatan atau motivasi ‘*besar*’ (agung).

Yang luar biasa dari Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan atau Lamrim³⁶, istilahnya dalam bahasa Tibet, adalah bahwa ajaran ini mengelompokkan semua praktisi spiritual kedalam tiga kategori sesuai dengan tingkatan kebahagiaan yang mereka inginkan, atau kemampuan mereka untuk menghasilkan kebahagiaan – jangka pendek, menengah, atau jangka panjang.

Pertama-tama, ada kelompok orang dengan motivasi kecil. Pandangan mereka terbatas pada kehidupan saat ini dan satu kehidupan berikutnya. Tentu saja mereka mengharapkan kebahagiaan dalam kehidupan ini, tetapi mereka juga merasa bahwa lebih penting untuk berusaha mencapai kebahagiaan di kehidupan berikutnya. Tetapi mereka hanya bisa berusaha sampai situ. Mereka belum bisa membayangkan melebihi kehidupan mendatang atau mereka belum berpikir lebih jauh lagi.

Kedua, ada orang-orang yang memikirkan kehidupan mendatang, tentang kelahiran kembali sebagai manusia atau dewa, tetapi mereka juga menyadari bahwa kelahiran seperti itu tidak stabil dan tidak akan bertahan selamanya. Maka dari itu, jauh lebih baik untuk membebaskan diri dari lingkaran keberadaan yang berulang-ulang atau *samsara* dan meninggalkan semua penderitaan.



Mencapai kebahagiaan yang stabil. Praktisi ini melihat kebahagiaan dalam jangka waktu yang lebih panjang dan tujuan yang lebih tinggi – inilah yang disebut sebagai makhluk bermotivasi menengah.

Terakhir, ada orang yang merasa walau membebaskan diri sendiri dari penderitaan dan mencapai kebahagiaan yang stabil merupakan hal baik, itu tidak cukup. Orang-orang ini merasa bahwa tidak cukup memikirkan kebahagiaan diri sendiri saja, melupakan makhluk lain, atau tidak peduli pada kebahagiaan makhluk lain. Orang-orang ini percaya bahwa kebahagiaan makhluk lain sama pentingnya, bahkan lebih penting, dibanding kebahagiaan diri sendiri. Orang-orang ini menginginkan kebahagiaan makhluk lain sama bahkan melebihi kebahagiaan untuk diri sendiri. Mereka juga ingin makhluk lain bisa bebas dari penderitaan. Dengan harapan yang sangat kuat dan tekad untuk mewujudkan hal tersebut, orang-orang ini menyadari bahwa mereka harus mencapai Kebuddhaan untuk membuat harapan mereka menjadi nyata. Ini adalah praktisi dengan tingkatan tertinggi, dengan bentuk pemikiran yang paling luas dan jangkauan paling jauh.

Ini adalah tahapan jalan dalam Lamrim yang akan saya jelaskan sekarang. Sangat penting bagi Anda untuk mendengarkan dengan motivasi bajik. Jika Anda adalah seorang Buddhis, pengikut ajaran Mahayana dari Sang Buddha, maka Anda pasti ingin mengakhiri penderitaan semua makhluk seperti yang baru saja dijelaskan; Anda pasti sudah bertekad untuk mencapai Kebuddhaan sehingga Anda bisa membimbing semua makhluk menuju kebahagiaan sejati; itulah alasan Anda berada di sini dan mendengarkan Lamrim.



Jika Anda menganut kepercayaan lain atau tidak mengikuti kepercayaan tertentu, tetap sangat penting bagi Anda untuk menyadari bahwa Anda memiliki kesempatan yang sempurna dalam hidup ini untuk melakukan banyak hal tidak hanya untuk diri Anda sendiri tetapi juga untuk orang lain. Menumbuhkan keinginan untuk melakukan sesuatu demi orang lain sebisa mungkin adalah sesuatu yang sangat penting. Keinginan menolong orang lain agar lebih bahagia dan berkurangnya penderitaan, dan melihat bahwa hal ini membutuhkan kekuatan serta peningkatan kualitas bajik Anda – itulah alasan mengapa Anda berada di sini dan mendengarkan nasihat dari Sang Buddha.

Dalam Lamrim - terdiri atas bagaimana melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas kecil, menengah, dan terakhir melatih batin dalam tahapan jalan makhluk berkapasitas agung – kita telah mencapai bagian tahapan jalan yang juga dilakukan para makhluk berkapasitas menengah.

Tahapan jalan yang juga dilalui oleh para makhluk berkapasitas menengah terdiri atas dua bagian utama, Anda bisa melihatnya dalam Garis-garis Besar (Instruksi-instruksi Guru yang Berharga). Pertama-tama, mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan; dan yang kedua, penjelasan sesungguhnya tentang jalan menuju pembebasan. Untuk mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan, Anda perlu merenungkan penderitaan *samsara* secara umum, kemudian penderitaan-penderitaan khusus *samsara*. Penderitaan umum *samsara* ada enam. Kita telah membahas topik ini. Penderitaan khusus *samsara* merujuk pada penderitaan di



alam rendah dan penderitaan di alam tinggi. Penderitaan di alam rendah³⁷ disebutkan di sini namun tidak dibahas lebih lanjut karena telah dijelaskan di tahapan jalan yang juga dilalui para makhluk berkapasitas kecil.

Jadi kita akan langsung membahas penderitaan di alam tinggi, yaitu penderitaan manusia, asura, dan penderitaan dewa. Dalam Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, manusia memiliki tujuh bentuk penderitaan utama. Saya telah menjelaskan penderitaan yang disebabkan oleh kelahiran.

Saya sekarang akan menjelaskan penderitaan yang disebabkan oleh penuaan. Ketika kita membicarakan penderitaan ‘usia tua’ atau ‘penuaan’, kita harus berhati-hati. Sering kali orang-orang menganggap istilah ini merujuk pada penderitaan ketika seseorang telah menjadi sangat tua, tetapi topik ini lebih luas dari itu. Pada saat pembuahan di dalam rahim ibu, kehidupan dimulai dan sejak saat itu, proses penuaan sudah dimulai. Oleh karena itu, kita terus bertambah tua di setiap momen keberadaan kita.

Namun, jika Anda merujuk pada teks Jalan Mudah, sangat sedikit penjelasan tentang penuaan. Teks Jalan Mudah hanya menyebutkan ‘*kelahiran, penuaan, sakit, kematian, dan sebagainya*’. Dalam Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, setiap penderitaan ini ditulis dalam poin-poin terpisah dan harus direnungkan secara terpisah juga.

Penderitaan penuaan merujuk pada fakta bahwa kondisi tubuh kita yang awalnya baik terus menurun. Rujukan ini juga



ditemukan dalam Gomchen Lamrim. Bagaimana kondisi tubuh dan penampilan kita menurun dalam proses penuaan. Kita semua tahu ini terjadi, tetapi kita tidak suka memikirkannya. Kita tidak harus mengamati proses ini pada diri kita sendiri. Kita bisa dengan mudah mengamati proses penuaan pada diri orang lain. Kita bisa melihatnya dengan jelas dan kita tidak keberatan hal ini terjadi pada orang lain. Tetapi kita tidak mau berpikir bahwa kita sendiri juga menua. Kita cenderung menghalangi pemikiran tersebut dari batin kita.

Ketika kita melihat anak teman-teman kita, tahu-tahu mereka semua sudah tumbuh dewasa. Lalu kita akan berkata *‘Wah, kamu sudah begitu besar dan tinggi’*. Ini adalah indikasi betapa waktu telah berlalu tetapi kita tidak menghubungkan fakta itu dengan diri kita sendiri. Kita tidak menyadari apa yang telah terjadi pada diri kita selama periode itu – bahwa kita telah bertambah tua. Sangat mudah untuk mengamati penuaan pada diri orang lain. Kita punya dua mata yang melihat hal tersebut. Tetapi kita tidak bisa memutar mata kita ke dalam atau kita tidak pernah mencoba dan karenanya tidak menyadari bahwa kita sendiri juga terus bertambah tua.

Sa’gya Pandita³⁸ yang agung mengatakan *‘kita punya dua mata untuk mengamati orang lain, tetapi kita butuh cermin untuk mengamati diri sendiri’*. Cermin yang dimaksud di sini adalah dharma. Sementara kita bisa dengan mudah melihat orang lain bertambah tua, kita perlu cermin ajaran Buddha untuk memahami penuaan yang kita alami sendiri. Ajaran Buddha mengajarkan kepada kita makna dari penuaan dan membuat kita memahami



apa yang sedang kita alami. Kita diajarkan bahwa sejak momen pertama pembuahan, kita mulai menua. Kita bertambah tua di setiap momen sejak saat itu. Ini adalah contoh cermin dharma bagi kita. Ini menjelaskan penderitaan penuaan kepada kita. Fakta bahwa kondisi tubuh dan penampilan kita menurun sangat mudah untuk dipahami. Kita hanya perlu melihat lengan atau tangan kita sendiri. Jika kita melihat tangan kita sekarang dan mencoba mengingat-ingat seperti apa tangan kita dulu ketika kita lebih muda, kita akan menyadari bahwa ada perbedaan besar antara tangan kita yang dulu dan sekarang. Sebelumnya tangan dan lengan kita kuat dan kekar dengan kulit yang halus, tetapi sekarang lengan kita sudah tidak kekar lagi, kulit kita mulai keriput, dan seterusnya; meski kita menghindari hal itu dengan berolah raga, mengatur pola makan dan seterusnya. Ini sangat mudah untuk dipahami. Masalahnya, kita tidak mau melihat hal ini sehingga kita tidak memahaminya. Tetapi sangat penting bagi kita untuk melihat hal tersebut.

Para Guru yang mulia telah mengajarkan kepada kaum muda yang memeditasikan penderitaan usia tua untuk melihat ke sekeliling dan mengamati orang yang lebih tua dari mereka, kemudian mengingatkan diri mereka sendiri bahwa orang-orang itu tidak selalu berwujud seperti itu. Orang-orang tua itu juga pernah muda. Sadari juga bahwa suatu hari, semua orang akan bertambah tua, saya juga akan jadi seperti mereka. Itu pasti terjadi, kecuali kita mati sebelum menjadi tua. Jadi, jika Anda tidak memiliki waktu untuk menua (meninggal di usia muda), ini adalah kasus yang berbeda. Selain itu, semua orang pasti menjadi tua dan melalui proses penuaan.



Saat kita bertambah tua, kekuatan mental dan fisik kita melemah. Ketika kita masih muda, kita bisa mengangkat beban yang berat, berjalan jauh tanpa merasa lelah dan makan banyak tanpa kesulitan mencernanya. Ketika kita bertambah tua, itu semua tinggal masa lalu, kita tidak bisa membawa beban berat, berjalan jauh, atau makan sebanyak dulu.

Bertambah tua juga berarti menurunnya kapasitas mental. Ketika kita masih muda, kita bisa belajar dalam waktu yang lama dan mempelajari banyak hal. Semakin tua, kemampuan kita untuk belajar makin berkurang. Kemampuan kita untuk merenung dengan jernih menurun. Kita tidak bisa menghafal sebanyak dulu.

Aspek ketiga penderitaan karena penuaan adalah menurunnya kemampuan indra-indra kita. Dengan kata lain, kemampuan penglihatan, pendengaran, dan perasa juga berkurang. Kita harus memakai kacamata, alat bantu dengar, dan sebagainya. Ini semua sangat jelas, ketika kita mulai memakai kacamata kita bisa langsung tahu apa yang sedang terjadi.

Aspek penderitaan akibat penuaan yang keempat adalah kemampuan untuk menikmati berbagai hal melemah. Kita tidak bisa lagi makan makanan tertentu dan harus menghindari makanan tersebut. Kemampuan kita beradaptasi dengan cuaca dingin maupun panas juga menurun. Walau kita ingin melakukan kegiatan-kegiatan yang menurut kita menyenangkan, tubuh kita belum tentu sanggup melakukan kegiatan tersebut.



Aspek kelima dari penderitaan karena penuaan adalah berkurangnya kehidupan. Sisa waktu kita dalam kehidupan ini berkurung terus-menerus.

Jadi sangat baik bagi kita untuk merenungkan penderitaan penuaan dengan merujuk lima aspek di atas. Meditasi tentang proses penuaan sangatlah penting, bahkan untuk kalian yang masih muda sekalipun. Meski Anda belum mengalami proses penuaan yang sangat jelas, itu akan terjadi cepat atau lambat. Untuk kalian yang lebih tua, Anda pasti bisa melihat dengan jelas bahwa Anda sedang mengalami proses ini. Suatu hal yang sangat penting dan bermanfaat bagi kita untuk merenungkan penderitaan karena proses penuaan – memahami bahwa proses penuaan tidak bisa dihindari dan belajar menerima hal tersebut. Anda tidak bisa menghindari proses penuaan. Daripada berpura-pura buta dan menyangkal terjadinya proses penuaan, Anda sebaiknya benar-benar menyadarinya. Tahu bahwa Anda akan, sedang, atau sudah mencapai usia tua.

Penuaan adalah proses alami yang harus kita lalui. Jika kita berpura-pura seolah itu tidak akan terjadi, hari di mana kita akhirnya terbangun dan menyadarinya, rasanya akan sangat menyakitkan. Jika kita menolak untuk melihat apa yang sedang terjadi, itu hanya akan membuat kita sedih; menciptakan lebih banyak penderitaan. Lebih baik jika Anda menghindari ketidaknyamanan, rasa sakit, dan kecemasan tersebut dengan berhenti berpura-pura seolah proses penuaan tidak terjadi pada Anda. Jika Anda mencoba membayangkan cara-cara menghindari proses penuaan, Anda hanya membodohi diri Anda sendiri. Mungkin suatu hari, para



—❁—HARI III – SESI SIANG —❁—

ilmuwan bisa menemukan metode untuk menghentikan proses penuaan walau saya rasa itu sangat tidak mungkin. Bagaimanapun juga, suatu hari itu terjadi, sudah terlambat bagi orang-orang yang ada di sini. Jadi sebaiknya Anda menerima bahwa proses penuaan sedang terjadi, merenungkannya, dan mempelajari bahwa penuaan merupakan proses alami yang harus Anda lalui.

Merenungkan penderitaan akibat proses penuaan dilakukan bukan untuk membuat diri Anda sedih. Sebaliknya kita merenungkan penuaan untuk menghindari penderitaan. Jika Anda tahu apa sesungguhnya proses penuaan itu dan sadar bahwa itu akan terjadi pada Anda, Anda akan siap untuk menghadapinya jika hal itu belum tampak pada diri Anda. Jika Anda sudah mengalami usia tua, Anda tidak akan jadi terlalu sedih dan tidak bahagia. Misalnya, ada Arahah – makhluk yang telah terbebas dari *samsara* – yang masih mengalami proses penuaan. Ada lukisan-lukisan yang menggambarkan mereka tampak tua dan keriput. Bahkan makhluk yang demikian masih mengalami proses penuaan. Perbedaannya dengan kita adalah mereka tidak menderita karena hal itu.

Topik perenungan berikutnya adalah penderitaan karena penyakit. Sekali lagi, penderitaan karena penyakit terdiri atas lima aspek. Saya tidak akan membahasnya satu per satu karena aspek-aspek tersebut sangat sederhana. Kita semua tahu penderitaan karena penyakit dan apa maksudnya.

Yang harus Anda ketahui adalah kelima aspek penderitaan akibat penyakit ini ada dalam *Risalah* karya Arya Asanga. Arya Asanga



mengambil penjelasan tentang aspek-aspek ini dalam berbagai sutra yang dibabarkan Sang Buddha dan mengumpulkannya dalam karyanya yang berjudul Ikhtisar. Beliau menyusun pembahasan masing-masing penderitaan ini dengan sistematis sehingga kita bisa merenungkannya dengan lebih mudah. Secara singkat, lima aspek penderitaan karena penyakit adalah sebagai berikut: (i) penderitaan karena perubahan fisik (yang membuat Anda semakin menderita karena kemarahan dalam batin Anda), (ii) penderitaan karena menderita kemarahan dalam batin, (iii) penderitaan karena kehilangan keinginan terhadap hal-hal yang sebelumnya menarik bagi Anda, (iv) keharusan untuk menjalani pengobatan yang mungkin tidak menyenangkan, bahkan menyakitkan, (V) kehilangan nyawa karena penyakit.

Penderitaan karena kematian pada dasarnya adalah penderitaan karena perpisahan dengan banyak hal ketika Anda mati. Anda tahu bahwa Anda akan kehilangan tubuh Anda, Anda tahu bahwa Anda akan kehilangan barang-barang yang Anda sayangi, sanak saudara, orang tua, pasangan Anda, anak Anda, anggota keluarga yang lain; Anda akan kehilangan sahabat Anda. Penderitaan mental yang Anda alami ketika Anda sekarat- sering kali karena Anda sadar bahwa Anda belum benar-benar siap untuk momen ini dan juga dengan apa yang terjadi setelah kematian. Anda tidak siap secara mental. Ini menimbulkan kegelisahan luar biasa.

Aspek penderitaan berikutnya yang perlu kita renungkan adalah terpaksa mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan yang menyebabkan penderitaan. Ini bisa saja sebuah kejadian, orang-



orang, atau kekhawatiran bertemu dengan orang yang tidak Anda sukai. Rasa takut karena tidak tahu dengan apa yang terjadi ketika kita bertemu dengan mereka, dan sebagainya.

Penderitaan berikutnya adalah penderitaan karena berpisah dengan hal-hal yang kita sayangi. Hal-hal ini bisa berupa benda-benda atau orang; misalnya guru spiritual kita atau murid-murid kita jika ada. Penderitaan bisa datang dari kehilangan anggota keluarga dan teman-teman. Demikian pula dengan 'benda-benda'. Ketika kita kehilangan benda-benda yang kita sayangi, rasanya sangat menyakitkan. Penderitaan karena perpisahan dengan hal yang Anda sayangi juga terdiri atas lima aspek. Ketika Anda terpisah dari rombongan; dengan kata lain, dengan orang-orang yang Anda sayangi, Anda protes, Anda bisa merasa begitu kecewa sehingga membahayakan diri Anda sendiri. Anda bisa sampai melukai diri Anda dengan mencoba bunuh diri. Atau Anda begitu merindukan mereka hingga Anda penuh dengan amarah. Karena tidak lagi bisa bersama-sama dengan mereka, Anda jadi menderita.

Terakhir, jika Anda melihat Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, bentuk penderitaan ketujuh adalah penderitaan karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan padahal anda sudah berusaha. Sekali lagi, ini adalah hal yang pernah kita alami dalam hidup kita. Ada banyak sekali hal yang kita inginkan. Kita tidak selalu mendapatkan apa yang kita inginkan walau kita berusaha keras untuk mendapatkannya. Hal itu menyebabkan kita sangat menderita dan frustrasi.



Ada juga keharusan untuk mengalami hal yang tidak ingin dialami yang digambarkan dalam satu ungkapan singkat dalam Jalan Mudah, yaitu *'penderitaan karena terjadinya hal yang tak diinginkan'*. Ini merujuk pada segala hal yang terjadi pada kita yang tidak kita duga atau tidak kita inginkan, tetapi tetap terjadi juga.

Semua hal yang telah kita bahas adalah hal-hal yang selalu kita alami dalam hidup kita. Itu semua tidak ada bedanya dengan pengalaman kita sehari-hari. Perbedaannya adalah karena penjelasan barusan disampaikan secara sistematis, disusun dalam sebuah daftar dan seterusnya; disusun sedemikian rupa sehingga lebih mudah untuk direnungkan. Dan kita harus merenungkannya.

Topik berikutnya adalah merenungkan penderitaan alam dewa dan asura. Ini tidak dijelaskan dalam Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, tetapi ada dalam Lamrim Jalan Mudah.

Tetapi sebelum kita melanjutkan ke topik berikutnya, sebaiknya kita mengambil beberapa menit untuk merenungkan apa yang telah kita bahas dengan merujuk pada teks Jalan Mudah yang merangkum semua penjelasan ini, Sambil memeditasikan Guru-Istadewata di atas kepala, renungkan dengan cara berikut, *'Begitu skandha-skandha yang didapatkan (secara tercemar) telah terbentuk, Aku tidak bisa menghindari dari hal-hal yang bersifat penderitaan, seperti yang jelas terjadi di tiga alam rendah. Setelah memperoleh skandha-skandha manusia, Aku harus mengalami penderitaan lapar dan haus, mencari nafkah, kehilangan teman terkasih, bertemu musuh yang keji, mencari tetapi tidak mendapatkan apa yang diinginkan,*



mengalami kejadian yang tidak diinginkan, kelahiran, penuaan, penderitaan, kematian, dan sebagainya'. Kita harus melakukan meditasi dengan merujuk pada hal-hal yang disebutkan di sini. Kita akan mengambil waktu lima menit untuk bermeditasi.

Menjelang akhir lima menit ini, kita akan memohon kepada Guru-Istadewata di atas kepala kita dan melakukan meditasi dengan cara berikut, *'Bahkan sebagai manusia kita harus mengalami penderitaan-penderitaan ini, Aku memohon kepadamu, semoga Guru memberkatiku dan semua makhluk agar kami dapat memahami penderitaan terlahir sebagai manusia dan bantulah Aku untuk menyingkirkan semua penghalang untuk mencapai pemahaman ini*'. Sebagai jawaban atas permohonan Anda; Guru-Istadewata memancarkan cahaya dan nektar panca warna yang melebur dengan diri Anda dan semua makhluk di sekitar Anda, memurnikan dan memberkati Anda sehingga Anda hampir mencapai realisasi sesungguhnya tentang penderitaan terlahir sebagai manusia.

[Meditasi]

Karena poin ini disebutkan di teks Jalan Mudah, saya juga akan menjelaskan secara singkat penderitaan dewa dan asura. Yang pertama disebut adalah penderitaan asura. Begitu Anda terlahir sebagai asura, batin Anda akan disiksa oleh kecemburuan. Kaum asura sangat iri terhadap kekayaan para dewa yang jauh lebih besar dibanding yang dimiliki oleh asura. Asura disiksa oleh hal ini – penderitaan karena iri hati. Ini berujung pada penderitaan fisik karena akibat dorongan rasa iri, asura berperang melawan



para dewa. Tentu saja ini membuat mereka terbunuh, terluka, dan seterusnya. Mungkin kita semua tahu bagaimana rasanya cemburu. Hanya ada penderitaan dan tidak menyenangkan sama sekali. Anda bisa membayangkan bagaimana rasanya menjadi asura yang menderita rasa cemburu bukan hanya sesaat, melainkan sepanjang hidup mereka.

Untuk penderitaan alam dewa nafsu keinginan, mereka juga terlibat dalam perang melawan asura. Jadi mereka masih mengalami luka-luka, tangan dan kaki yang terpotong, terbunuh, dan seterusnya. Tetapi yang lebih buruk lagi adalah penderitaan ketika muncul tanda-tanda bahwa hidup mereka akan segera berakhir. Ada bermacam-macam tanda yang muncul. Periode ketika mereka tahu mereka akan mati berlangsung selama tujuh hari, tetapi 'tujuh hari' di alam dewa berlangsung jauh lebih lama dibanding tujuh hari bagi manusia. Periode ini adalah masa yang sangat menyakitkan karena mereka tahu mereka akan kehilangan semua kekayaan dan harta benda mereka yang luar biasa. Lebih dari itu, mereka juga tahu di mana mereka akan terlahir di kehidupan berikutnya – kelahiran yang pasti jauh lebih buruk. Maka dari itu, periode menjelang kematian ini sangat mengerikan karena para dewa tahu mereka akan kehilangan segala hal yang mereka sayangi dan tahu penderitaan macam apa yang menunggu setelah mereka mati nanti. Ini benar-benar mengerikan. Ini menyebabkan siksaan yang luar biasa.

Untuk dewa di alam yang lebih tinggi (alam bentuk dan alam tanpa bentuk), mereka tidak mengalami penderitaan yang dialami



bentuk kehidupan lain. Keberadaan mereka berupa keadaan konsentrasi yang sangat lama; hidup mereka berlangsung selama berkalpa-kalpa dan mereka terfokus pada satu titik akan suatu hal. Tetapi karena lamanya mereka berada dalam kondisi konsentrasi satu titik dan dalam keadaan tanpa penderitaan nyata, ketika hidup mereka berakhir, tahu-tahu mereka menyadari bahwa mereka sudah menghabiskan semua karma bajik mereka sehingga tidak mungkin terhindar dari kelahiran di alam yang lebih rendah, di alam nafsu keinginan³⁹. Karena telah lama tidak menggunakan kecerdasan, kebijaksanaan untuk membedakan, untuk waktu yang sangat lama, konsekuensinya, ketika mereka terlahir di alam yang lebih rendah, sering kali mereka terlahir dalam kondisi dengan kecerdasan yang rendah; mereka menjadi sangat bodoh.

Dalam teks Jalan Mudah, paragraf berikutnya merangkum semua penderitaan yang telah kita bahas. Di situ dikatakan bahwa *'Ringkasnya, skandha-skandha yang didapatkan secara tercemar⁴⁰ adalah basis bagi (penderitaan) kelahiran, penuaan, penyakit, kematian dan sebagainya dalam hidup ini dan (mereka) menyebabkan terwujudnya penderitaan nyata dan penderitaan karena perubahan, baik di kehidupan ini maupun pada kehidupan-kehidupan yang akan datang.'*

Kemudian dikatakan bahwa *'Ketika skandha-skandha yang didapatkan secara tercemar ini terbentuk, pembentukan ini pada dasarnya merupakan komposisi yang dikondisikan oleh karma dan Klesa'*. Itu adalah definisi dari *skandha-skandha* yang didapatkan secara tercemar. Maksudnya adalah selama Anda terus-menerus



bangkit (terlahir) dengan *skandha-skandha* yang didapatkan secara tercemar, tidak mungkin Anda bisa mengalami kebahagiaan sungguhan – kebahagiaan yang sejati dan berlangsung lama. Tentu saja, ini bukan berarti Anda selalu mengalami penderitaan yang nyata. Meski ada rasa sakit dan kesedihan, ada waktunya Anda mengalami perasaan yang menyenangkan. Tetapi seperti yang telah kita lihat, itu juga merupakan bentuk lain dari penderitaan – penderitaan karena perubahan. Juga ketika Anda merasakan kondisi yang tidak menyakitkan tetapi juga tidak menyenangkan, perasaan Anda itu disebut perasaan netral, tetapi ini juga pada dasarnya merupakan penderitaan.

Jadi tidak ada satu waktu pun dalam keberadaan Anda (selama Anda memiliki *skandha-skandha*) di mana Anda bisa menghindari satu dari tiga bentuk penderitaan ini. Karena alasan itu, ketika Anda telah memahaminya, Anda kemudian memohon kepada Guru Anda di atas kepala dengan mengatakan ‘..*Semoga Aku, dengan segala cara mencapai tingkat Guru-Buddha yang membebaskan diriku dari samsara yang pada dasarnya terdiri atas skandha-skandha yang didapatkan secara tercemar!*’ Dengan cara demikian, Anda memohon kepada Guru Anda (Buddha di atas kepala) untuk memberkati Anda agar bisa mencapai hasil ini, keadaan yang terbebas dari *skandha-skandha* itu, atau dengan kata lain, bebas dari *samsara*. Kemudian Anda bayangkan sebagai jawaban atas permohonan Anda, Sang Guru memancarkan cahaya dan nektar panca warna⁴¹, yang pertama-tama mempurifikasi Anda kemudian memberkati Anda sehingga Anda bisa dengan mudah mencapai



realisasi yang memungkinkan Anda untuk mencapai Kebuddhaan Guru yang Anda aspirasikan, yaitu kondisi yang bebas dari *samsara*. Ini adalah meditasi yang akan kita lakukan selama tiga menit ke depan. Jadi meditasi ini terdiri atas permohonan kepada Guru – setelah mengembangkan keinginan kuat untuk membebaskan diri Anda dari *samsara* dan mencapai Kebuddhaan – Anda akan memeditasikan dan memvisualisasikan cahaya dan nektar yang memurnikan Anda dan memberkati Anda sehingga dapat mencapai realisasi ini dengan mudah.

[Meditasi]

Cara untuk menutup sesi meditasi ini sama seperti sebelumnya, yaitu dengan mendedikasikan kebajikan yang telah Anda hasilkan dari praktik Anda, meditasi Anda, untuk pencapaian pencerahan sempurna.

Tetapi apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi? Instruksinya adalah membaca karya-karya yang menjelaskan topik yang sedang kita pelajari saat ini – yaitu bagaimana *samsara* pada dasarnya adalah penderitaan dan seterusnya.

Ini membawa kita pada topik meditasi berikutnya, yaitu Penjelasan Sesungguhnya tentang Jalan Menuju Pembebasan. Kita telah melihat cara-cara menganalisis berbagai macam penderitaan yang harus kita alami dalam *samsara* (berbagai klasifikasi penderitaan) – tetapi ada satu jenis klasifikasi yang tidak disebutkan di teks Jalan Mudah dan Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, yaitu Klasifikasi Tiga Jenis.



Klasifikasi Tiga Jenis ini sudah pernah disebutkan sebelumnya dan banyak di antara Anda yang sudah mengetahuinya, tetapi untuk yang belum pernah mendengarnya, klasifikasi ini mengelompokkan penderitaan menjadi tiga jenis, yaitu (i) penderitaan yang nyata sebenarnya, (ii) penderitaan karena perubahan, dan (iii) penderitaan karena keberadaan yang berkondisi..

Penderitaan yang nyata adalah hal-hal yang biasa diidentifikasi sebagai penderitaan. Bahkan binatang pun sadar bahwa rasa sakit yang bersifat fisik, mental, dan sebagainya merupakan penderitaan dan menyedihkan. Bentuk penderitaan ini mudah dipahami.

Penderitaan karena perubahan merujuk pada perasaan yang menyenangkan baik fisik maupun mental. Hal ini dianggap sebagai penderitaan karena perubahan menyebabkan penderitaan. Perasaan yang menyenangkan suatu saat berubah. Ketika Anda terus mengalami suatu situasi yang pada mulanya membangkitkan perasaan menyenangkan atau nyaman – pada akhirnya kondisi yang sama ini mendorong bangkitnya perasaan yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, perasaan menyenangkan juga sesungguhnya bersifat menderita. Kita tidak menyebutnya penderitaan karena di satu saat, hal itu terasa menyenangkan, meski pada dasarnya perasaan itu menyebabkan penderitaan karena mereka berubah dan berkembang menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan sebelumnya.

Penderitaan karena keberadaan yang berkondisi merujuk pada semua perasaan netral yang bisa kita alami – perasaan yang



--HARI IV - SESI SORE --

bukan menyenangkan tetapi juga bukan penderitaan. Perasaan ini pada dasarnya juga penderitaan. Mengapa? Karena ketika Anda mengalami perasaan netral, kondisi Anda tetap sama dengan sebelumnya sehingga masih ada benih atau potensi dalam diri Anda untuk merasakan perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan – perasaan yang menyebabkan penderitaan seperti yang telah kita bahas tadi. Sesungguhnya ini adalah bentuk penderitaan yang paling buruk karena meskipun ini bukan penderitaan karena perasaan yang menyakitkan, tetapi perasaan yang netral (yang sifat dasarnya adalah penderitaan), ini mencakupi segalanya, bersifat konstan. Dengan kata lain, setiap saat kita membawa benih bentuk lain dari penderitaan. Sesungguhnya kita harus membangkitkan rasa jijik terhadap bentuk penderitaan jenis ketiga ini. Kita harus merasa muak dengan situasi saat ini dan beraspirasi untuk mencapai pembebasan dari *samsara*.

Cukup sekian untuk sore ini.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI IV ~*~ (SESI SORE, 18 JANUARI 2013)

Seperti semua makhluk hidup, kita memiliki tubuh dan batin. Kita hanya bisa menggunakan tubuh yang kita miliki sekarang dalam kehidupan saat ini saja. Di akhir hidup kita, kita akan meninggalkan tubuh ini. tetapi yang akan kita bawa adalah kesinambungan batin kita. Kesinambungan batin ini akan terbawa ke kehidupan berikutnya dan seterusnya. Maka dari itu, usaha kita untuk melatih batin kita memiliki dampak yang panjang dan bertahan lama. Jika kita memperbaiki pola pikir kita, kita akan semakin bahagia sekarang dan mendapatkan kebahagiaan di kehidupan-kehidupan yang akan datang.

Untuk mentransformasi batin kita, untuk mengembangkan batin, kita membutuhkan suatu metode, suatu tahapan jalan. Buddha sendiri mengatakan bahwa *'Tahapan jalan yang dilalui semua Buddha di masa lampau dan masa kini adalah tahapan yang akan diikuti oleh Buddha-Buddha di masa mendatang, yaitu Penyempurnaan Kebijakan.*' Di kehidupan ini kita telah bertemu dengan jalan tersebut, ajaran tersebut, dan jika kita berusaha, kita juga akan mencapai Kebuddhaan. Kita telah bertemu dengan jalan Para Buddha di masa lampau, masa kini, dan jalan yang akan dilalui



Buddha di masa mendatang. Ini karena kita telah bertemu dengan ajaran Lamrim. Instruksi inilah yang akan saya jelaskan dan akan Anda dengarkan di sini.

Sangat penting bagi Anda untuk mulai menempatkan diri Anda dalam kerangka berpikir yang benar, baik, dan positif. Bagi Anda yang Buddhis, ini berarti Anda perlu mengingatkan diri Anda sendiri tentang apa saja hal yang paling penting, yaitu bekerja untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan membimbing semua makhluk menuju kebahagiaan sejati; dan satu-satunya cara untuk mencapai hal tersebut adalah merealisasikan Kebuddhaan. Anda harus berpikir bahwa untuk tujuan itulah Anda berada di sini, untuk mendengarkan ajaran yang kelak akan Anda praktikkan.

Untuk Anda yang non Buddhis atau menganut kepercayaan lain atau tidak menganut kepercayaan tertentu, Anda harus menyadari bahwa Anda memiliki kehidupan dengan kondisi yang luar biasa dan Anda harus bertekad untuk menggunakan kelebihan ini untuk bekerja demi kepentingan sebanyak mungkin makhluk, bukan hanya demi diri Anda sendiri. Tetapi untuk melakukan hal tersebut, Anda harus meningkatkan kualitas-kualitas baik dan mengembangkan batin Anda. Dan Anda berpikir itulah alasan Anda berada di sini untuk mendengarkan apa yang diajarkan Buddha dan kelak akan dipraktikkan.

Sangat penting bagi Anda untuk menanamkan pemikiran ini dengan sangat kuat dan jelas. Karena jika kita mengarahkan batin kita dengan cara demikian, kita jadi memiliki kemungkinan



yang sangat besar untuk mengakhiri penderitaan kita sendiri dan berusaha mencapai hasil yang sama tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk semua makhluk. Kita akan mengambil dua menit untuk membangkitkan motivasi bajik kita.

[Perenungan]

Selagi mendengarkan Dharma, sangat penting bagi Anda untuk terus berfokus pada apa yang terjadi dalam batin Anda. Ini berarti duduk diam, Anda tidak boleh melihat ke kanan, ke kiri, ke atas, ke bawah, mengangkat benda-benda dari meja Anda dan meletakkannya kembali, membolak-balik halaman, dan seterusnya. Ada ungkapan yang mengatakan *'Ketika Anda mendengarkan ajaran, engkau harus mendengar dengan seluruh batin Anda'*. Maksudnya adalah Anda harus mendengarkan apa yang sedang diajarkan dan merenungkan ajaran tersebut. Anda tidak boleh melihat ke tempat lain karena batin Anda akan mengikuti ke mana mata Anda melirik. Kemudian Anda jadi terdistraksi dan tidak lagi memerhatikan apa yang sedang dikatakan. Inilah yang dimaksud dengan mendengarkan dengan seluruh batin Anda. Anda harus betul-betul fokus hanya pada apa yang Anda dengar. Misalnya, kita memulai sesi sore ini dengan membangkitkan motivasi bajik dalam diri kita dan kemudian saya mengatakan hal lain, Anda mendengarkan dan terfokus pada hal tersebut. Tetapi ketika seseorang masuk ke ruangan ini, jika Anda menoleh untuk melihat siapa yang masuk, konsentrasi Anda terpecah, Anda mulai memikirkan hal lain. Jika demikian, maka tidak ada gunanya mendengarkan ajaran bukan? Apa yang saya katakan tidak hanya berlaku untuk sesi pengajaran



ini, hal ini berlaku ketika setiap kali Anda mendengarkan dharma.

Bab keempat Lamrim – Bagaimana Para Murid dibimbing dalam Tahapan Jalan yang Sesungguhnya – terdiri atas dua bagian: Pertama, bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan. Kedua adalah sambil bertumpu pada guru spiritual, bagaimana mengembangkan batin secara bertahap. Bagian kedua terdiri atas tiga tahapan, (i) melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui para makhluk berkapasitas kecil, (ii) melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui para makhluk berkapasitas menengah, dan akhirnya (iii) melatih batin dalam tahapan jalan yang dilalui oleh makhluk berkapasitas agung.

Di antara tiga tahapan tersebut, kita telah sampai pada tahapan kedua – melatih batin dalam tahapan jalan yang juga dilalui para makhluk berkapasitas menengah. Tahapan jalan ini terdiri atas dua bagian utama, (i) mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan, dan (ii) penjelasan sesungguhnya tentang jalan menuju pembebasan.

Apa yang paling sering kita harapkan? Hampir setiap saat kita beraspirasi untuk mencapai kebahagiaan di saat ini, kebahagiaan dalam kehidupan ini. Jika kita sedikit lebih baik dari itu, kita mungkin beraspirasi untuk mencapai kebahagiaan di kehidupan berikutnya. Tetapi ketika kita mengamati kedua jenis aspirasi ini dengan lebih dekat, dua jenis kebahagiaan ini ternyata tidak dapat diandalkan karena kebahagiaan tersebut tidak berlangsung selamanya. Satu-satunya kebahagiaan yang abadi adalah pembebasan dari *samsara*.



--HARI IV - SESI SORE --

Itulah kenapa sangat penting untuk mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan. Caranya adalah merenungkan semua kekurangan dan penderitaan keberadaan yang berulang; pertamanya penderitaan yang umum dan kemudian penderitaan khusus yang dialami berbagai jenis makhluk di *samsara*. Dari basis itulah keinginan yang sungguh-sungguh untuk mencapai pembebasan bisa bangkit dalam diri Anda. Kita telah membahas bagian ini.

Begitu Anda telah benar-benar merenungkan sifat sesungguhnya keberadaan di dalam *samsara*, apa yang dimaksud dengan terus-menerus terlahir dengan *skandha-skandha* yang didapatkan secara tercemar, suatu saat aspirasi yang sungguh dan dari lubuk hati yang terdalam untuk terbebas dari *samsara* akan muncul dalam diri Anda, inilah saat yang tepat untuk mencari cara untuk mencapai keadaan tersebut.

Ini membawa kita pada poin berikutnya dalam Lamrim – Penjelasan Mengenai Jalan Menuju Pembebasan. Jika Anda merujuk pada Garis-garis besar, Anda akan melihat bahwa penjelasan mengenai Jalan menuju Pembebasan terdiri atas dua bagian: (i) apa yang dilakukan selama sesi meditasi dan (ii) apa yang dilakukan di antara sesi meditasi. Maksudnya adalah cara Anda memeditasikan topik ini dan apa yang harus Anda lakukan ketika tidak sedang memeditasikan topik tersebut.

Dalam sesi meditasi (atau ketika Anda sedang bermeditasi), ada tiga langkah yang harus diikuti, yaitu (i) Pendahuluan, (ii) Meditasi yang sesungguhnya, dan (iii) Penutup sesi. Pendahuluan



terdiri atas Enam Praktik Pendahuluan yang telah saya jelaskan. Di akhir praktik Pendahuluan, setelah Anda mengundang Ladang Kebajikan untuk duduk di atas kepala Anda, memohonlah kepada Guru Spiritual di atas kepala sampai pada Permohonan Penunjang yang mengatakan '*Guru-istadewata yang luar biasa, perwujudan semua objek perlindungan, O Munendra Vajradhara⁴², Aku memohon kepadamu*'.

Sebelum saya melanjutkan, saya akan memberikan transmisi lisan bagian ini. Anda bisa mengikuti dengan membaca teks Jalan Mudah milik Anda masing-masing.

[Transmisi Lisan]

Jadi, setelah permohonan secara umum kepada Guru Spiritual dan istadewata Munendra Vajradhara di atas kepala, ada permohonan khusus yang merefleksikan topik kita saat ini, yaitu Penjelasan Mengenai Jalan Menuju Pembebasan. Dalam permohonan ini Anda merenungkan bagaimana Anda dan semua makhluk terus-menerus menderita dalam *samsara*. Anda kemudian menjawab – walaupun Anda telah mengembangkan aspirasi untuk mencapai Pembebasan, Anda telah gagal untuk mengembangkan dengan benar Tiga Latihan Yang Lebih Tinggi. Jadi Anda memohon kepada Guru-Istadewata untuk memberkati Anda dan semua makhluk sehingga Anda bisa mengembangkan Tiga Latihan Yang Lebih Tinggi dengan benar setelah mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan.

Kemudian, sebagai jawaban atas permohonan Anda, bayangkan Guru-Istadewata memancarkan aliran nektar panca



--HARI IV - SESI SORE --

warna yang mengalir dari tubuh Guru-Istadewata kepada diri Anda, melalui kepala Anda, masuk menembus batin dan tubuh Anda dan semua makhluk, memurnikan Anda dari semua dosa dan penghalang yang telah Anda kumpulkan sejak waktu tak bermula. Khususnya, nektar itu memurnikan Anda dari semua penyakit, roh jahat, dosa dan penghalang yang mencegah Anda mengembangkan Tiga Latihan Yang Lebih Tinggi, setelah Anda mengembangkan aspirasi untuk mencapai pencerahan. Bayangkan tubuh Anda menjadi transparan dan menjadi cahaya, semua kualitas baik, usia, kebajikan dan seterusnya berkembang dan meningkat. Kemudian bayangkan – setelah mengembangkan aspirasi untuk mencapai pembebasan, realisasi unggul pengembangan yang benar dari Tiga Latihan Yang Lebih Tinggi telah bangkit dalam arus batin Anda dan semua makhluk. Ini menutup bagian Pendahuluan dari sesi Meditasi.

Pada bagian meditasi yang sesungguhnya tentang topik ini, Anda terus memvisualisasikan Guru-Istadewata di atas kepala Anda dan renungkan seperti yang dijelaskan di Jalan Mudah yang mengatakan '*Walaupun persepsi itu sendiri pada dasarnya bersifat netral*'. Penjelasan ini sangat ringkas. Untuk memahaminya dengan lebih baik, Anda harus merujuk pada Instruksi-instruksi Guru yang Berharga. Teks Jalan Mudah menjelaskan sesuai urutan kemunculan *Klesa*. Yang dijelaskan adalah proses kemunculan *Klesa* secara berurutan dan memperjelas bahwa *Klesa* bangkit dari basis ketidaktahuan (sifat mencengkeram *Aku* yang dapat berdiri sendiri), semua *Klesa* yang lain, satu per satu muncul. Karena itu, akar dari *samsara* adalah ketidaktahuan. Tetapi agar mendapatkan



pemahaman yang lebih baik terhadap teks Jalan Mudah, kita sebaiknya merujuk kembali pada Garis-garis besar. Ini karena Garis-garis besar membagi bagian ini jadi dua, (i) merenungkan asal mula penderitaan, dan (ii) penjelasan sebenarnya tentang jalan menuju pembebasan.

Poin pertama sangatlah penting. Merenungkan asal mula penderitaan berarti merenungkan proses yang melempar Anda ke dalam keberadaan yang berulang (merenungkan langkah pertama dan langkah berikutnya yang menyebabkan kita berputar-putar dalam *samsara*). Jika Anda bisa memahami proses ini, maka Anda bisa menemukan akar dari keseluruhan proses ini. Begitu Anda bisa mengidentifikasi akarnya dengan benar, maka Anda akan tahu bagaimana cara menghentikan proses tersebut dan menghentikan perputaran Anda di dalam *samsara* dengan memotong akar tersebut. Jika Anda memahami proses ini secara menyeluruh, memahami langkah demi langkah yang membuat Anda berputar-putar di dalam *samsara*, Anda akan tahu apa yang perlu Anda buang untuk mengakhiri proses tersebut.

Teks Jalan Mudah menjelaskan bagian ini dengan sangat ringkas, tetapi di Garis-garis besar, proses ini (*poin pertama) dibagi menjadi tiga: (i) pertama-tama, Anda harus melihat bagaimana faktor mental pengganggu atau *Klesa* muncul, (ii) dan bagaimana melalui *Klesa* Anda menghimpun karma, dan akhirnya (iii) bagaimana Anda mengalami kematian dan kelahiran kembali. Jadi tiga poin ini merangkum keseluruhan proses – faktor mental pengganggu yang bangkit dalam diri Anda membuat Anda menciptakan karma; dan



karma ini kemudian memaksa Anda untuk meninggal dan terlahir kembali.

Poin pertama, bagaimana faktor mental pengganggu muncul, adalah poin yang sangat krusial. Oleh karena itu, bagian ini dijelaskan lebih lanjut dalam empat poin terpisah, (i) mengidentifikasi jenis-jenis *Klesa*, (ii) urutan timbulnya *Klesa*, (iii) sebab-sebab munculnya *Klesa*, dan terakhir (iv) kekurangan-kekurangan *Klesa*. Jadi jika Anda melihat teks Jalan Mudah, pertama-tama dijelaskan bahwa kesadaran Anda sesungguhnya bersifat netral, bukan bajik dan juga bukan tidak bajik. Tetapi dalam hubungannya dengan *Aku* dan batin, muncul pemikiran bahwa *Aku* dan batin tercipta secara alami.

Tetapi sebelum kita membahas jenis-jenis *Klesa* dan bagaimana mereka muncul; kita perlu tahu apa itu *Klesa*? Seperti yang bisa dilihat dari namanya, *Klesa* adalah kondisi batin yang ketika muncul dalam diri Anda akan mengacaukan batin sehingga Anda kehilangan kedamaian dalam diri Anda; karena itulah *Klesa* disebut sebagai faktor mental ‘pengganggu’.

Hal ini mudah dipahami. Bayangkan saja Anda sedang duduk tenang dan tidak memikirkan apapun secara khusus, Anda tidak memiliki pikiran bajik tertentu maupun pikiran tak bajik dalam batin Anda. Anda sedang dalam kondisi batin yang secara etika bersifat netral. Lalu tiba-tiba muncul pikiran tentang seseorang yang tidak Anda sukai, Anda mengingat orang tersebut atau sesuatu yang dia lakukan yang juga tidak Anda sukai. Apa dampaknya pada diri Anda? Awalnya Anda netral, seperti permukaan danau yang tenang.



Ketenangan permukaan air dalam batin Anda buyar. Seolah-olah angin yang sangat kencang baru saja bertiup. Permukaan danau ini dipenuhi oleh riak dan ombak. Dengan kata lain, Anda telah kehilangan kondisi netral dan merasa tersinggung. Anda kehilangan kedamaian batin Anda.

Kita telah mengambil contoh kemarahan, tetapi ada banyak kemungkinan lain, misalnya kemelekatan atau nafsu keinginan. Anda sedang dalam kondisi tenang dan netral, lalu Anda memikirkan sesuatu yang sangat Anda sukai, yang sangat Anda inginkan, apa dampaknya pada diri Anda? Sekali lagi, ketika kemelekatan yang sangat kuat muncul dalam batin Anda, Anda menjadi teragitasi. Anda kehilangan kedamaian batin karena muncul keinginan yang sangat kuat untuk mendapatkan hal tersebut.

Banyak di antara Anda yang telah mempelajari topik Batin dan Faktor-Faktor Mental dan Anda sudah mengenal proses-proses mental. Tetapi ini merupakan topik baru bagi sebagian dari Anda. Memahami proses mental adalah sesuatu yang sangat penting karena hal itu memberi Anda basis, misalnya, untuk memahami topik ini dan urutan bagaimana *Klesa* muncul.

Anda pasti sudah punya bayangan tentang bagaimana batin bekerja. Apa itu batin? Apa itu kesadaran? Itu bukanlah sesuatu yang bersifat material; batin tidak terbentuk dari atom-atom atau partikel materi lainnya. Batin juga tidak seperti makhluk hidup. Batin bukan seperti hal-hal yang sudah disebutkan barusan, tetapi batin itu benar-benar ada.



Seperti apa sifat dasar batin? Batin memiliki kemampuan untuk menyadari segala jenis objek yang eksis. Batin memiliki kemampuan persepsi, kemampuan untuk mengenali suatu objek. Dengan mengamati aspek-aspek suatu objek, batin mengenali benda tersebut, sadar bahwa benda tersebut eksis. Sebagai contoh: kesadaran visual yang mengenali warna ‘biru’. Ketika batin dan indra bertemu dengan suatu objek, yaitu warna biru, yang terjadi adalah batin mengambil aspek-aspek dari warna biru; dan dengan cara demikian, batin tahu benda tersebut warna biru, mengenali objek – yaitu warna biru.

Dalam fenomena yang kita sebut persepsi, ada dua aspek utama dari persepsi, (i) batin utama (kesadaran), dan (ii) faktor-faktor mental atau keadaan mental yang mendampingi kesadaran tersebut.

Ada Enam Kesadaran Utama⁴³, mulai dari kesadaran visual sampai kesadaran mental. Kesadaran utama inilah yang kita pakai sehari-hari. Ketika kita melihat sesuatu, kesadaran visual-lah yang bekerja. Ketika kita mendengar, kesadaran pendengaranlah yang sedang berfungsi. Ketika merasakan sesuatu, kesadaran pengecap yang bekerja. Sama dengan kesadaran tubuh atau kesadaran somatic, ketika kita menyentuh suatu benda yang memiliki wujud fisik. Kelima ini adalah Lima Kesadaran Indra. Disebut sebagai kesadaran indra karena munculnya kesadaran ini bergantung pada indra fisik. Kelima kesadaran indra ini walau mampu menyadari kelima objek indra yang berkaitan, mereka tidak memiliki kapasitas untuk mengenali, menilai, atau memahami objek-objek tersebut. Fungsi-fungsi tersebut



membutuhkan kesadaran mental. Itulah mengapa setelah kesadaran indra bekerja, seperti kesadaran visual melihat sekuntum bunga, kesadaran mental akan bangkit dan memungkinkan Anda untuk menilai apakah bunga itu indah atau tidak, harum atau tidak, dan seterusnya. Indra-indra adalah cermin yang memantulkan objek, kesadaran indra mendampinginya. Kesadaran mental lah yang bekerja mengikuti Lima Kesadaran Indra yang memungkinkan Anda untuk memberi penilaian dan seterusnya terhadap objek tersebut.

Bagi batin utama atau kesadaran, baik yang indrawi ataupun mental, untuk bangkit atau mencerap suatu objek, kesadaran ini membutuhkan bantuan dari faktor-faktor mental. Ada banyak macam faktor-faktor mental. Mereka dikelompokkan dalam kategori-kategori. Misalnya, ada faktor-faktor mental bajik; ada faktor mental pengganggu yang kita sebut *Klesa*; ada juga faktor mental yang bukan bajik tetapi juga bukan tak bajik dan seterusnya.

Namun, di antara beraneka ragam faktor-faktor mental, ada faktor-faktor mental yang menjadi tumpuan bagi kesadaran untuk mencerap suatu objek. Faktor mental ini harus selalu mendampingi kesadaran agar kesadaran dapat mengenali suatu objek. Karena itulah faktor-faktor mental ini disebut Faktor Mental yang Selalu Hadir⁴⁴. Sangat penting untuk mengenali Faktor-Faktor Mental yang Selalu Hadir karena mereka adalah kunci untuk memahami terjadinya pencerapan dan apakah persepsi itu. Setiap Faktor Mental yang Selalu Hadir memiliki peran yang tak tergantikan dalam proses persepsi ini. Maka dari itu, jika satu saja hilang, maka persepsi tidak dapat terjadi. Kita tidak punya waktu untuk membahas Faktor



Mental yang Selalu Hadir sore ini, tetapi sangat penting bagi Anda untuk mempelajarinya. Seperti yang sudah saya katakan, jika Anda mengenali faktor-faktor mental yang selalu hadir ini, Anda akan lebih bisa memahami apa saja yang membentuk persepsi.

Secara umum, kita membahas kesadaran yang mengenali suatu objek. Tetapi munculnya kesadaran tersebut bergantung pada keberadaan faktor-faktor lain. Misalnya, agar persepsi terjadi, harus ada pertemuan antara batin, alat indra, dan sebuah objek. Pertemuan ini adalah faktor mental yang disebut kontak. Begitu kontak terjadi, kita juga membutuhkan kemampuan untuk menilai apakah suatu objek itu menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan keduanya. Faktor mental yang membuat Anda bisa melakukan penilaian tersebut adalah faktor mental perasaan. Tanpa faktor mental perasaan, Anda tidak akan bisa menilai suatu objek sebagai sesuatu yang menyenangkan, tidak menyenangkan, ataupun netral. Faktor mental lain yang juga penting adalah Diskriminasi/Pembedaan (atau disebut juga Identifikasi). Faktor mental ini memungkinkan Anda untuk mengenali sifat-sifat khusus suatu objek, membedakan suatu objek dengan yang lain. Jika karakteristik khusus suatu objek tidak dikenali, kita tidak bisa membedakan objek yang satu dengan yang lain dan persepsi yang sebenarnya tidak dapat terjadi. Inilah fungsi dari faktor mental diskriminasi. Faktor mental lain yang sangat penting adalah niat. Inilah yang membuat batin bergerak, niat memastikan batin mengarah pada suatu objek khusus sebelum mengenali objek tersebut. Tanpa niat, persepsi tidak akan terjadi. Kemudian ada juga faktor mental perhatian. Faktor mental ini



memastikan batin Anda terfokus pada suatu objek cukup lama untuk mengenalinya. Ketika semua faktor mental ini hadir, kesadaran bisa mengenali objek apapun. Jadi ketika suatu kesadaran muncul dalam batin, lima faktor mental ini secara otomatis turut hadir.

Misalnya, ketika kesadaran visual Anda mengenali sekuntum bunga, tanpa Anda sadari, enam aspek batin Anda sedang bekerja, yaitu kesadaran utama dan Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir. Bayangkan pertama-tama Anda melihat sekuntum bunga, yang artinya Anda memiliki kesadaran visual berupa sekuntum bunga dan muncul pikiran yang membuat Anda berpikir '*Ini adalah bunga yang indah*'. Jadi, ketika Anda melihat bunga tersebut, Anda melihatnya dengan batin utama (kesadaran utama), kesadaran indra visual yang didampingi oleh Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir. Ketika Anda berpikir bunga itu indah, bukan kesadaran indra yang bekerja, melainkan kesadaran mental utama yang ditemani Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir. Ketika Anda melihat sekuntum bunga dan berpikir bunga itu indah, walaupun Anda mungkin tidak menyadarinya, dua belas aspek berbeda dalam batin Anda sedang bekerja. Ini semua bisa jadi merupakan persepsi yang netral.

Tetapi anggaplah selain dua belas aspek batin ini, muncul suatu *klesa*, faktor mental pengganggu pada saat yang sama, apa yang terjadi? Bukannya bersifat netral, kesadaran Anda dan Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir jadi dinodai oleh keberadaan *Klesa*, mereka ikut menjadi faktor pengganggu. Selain kesadaran mental utama, Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir, dan *Klesa*, faktor mental tak bajik seperti kemarahan juga bangkit dalam diri Anda,



lalu seluruh elemen batin Anda menjadi tidak baik. Jika sebagai ganti faktor mental tak baik, yang muncul adalah faktor mental baik seperti keyakinan, maka kesadaran mental dan Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir juga menjadi baik. Sama halnya dengan faktor mental baik lainnya seperti welas asih dan cinta kasih. Ini hanyalah penjelasan singkat tentang batin dan faktor-faktor mental.

Mengidentifikasi Jenis-Jenis Klesa

Fokus kita adalah pada faktor-faktor mental pengganggu atau *klesa*; yang merupakan salah satu kategori faktor mental. Biasanya kita membicarakan enam *klesa* utama dan dua puluh *klesa* sekunder. Lamrim menjelaskan bahwa enam *Klesa* utama (akar) bisa dijabarkan menjadi sepuluh. Enam *klesa* utama ini adalah (i) kemelekatan, (ii) kemarahan, (iii) kesombongan, (iv) ketidaktahuan, (v) keragu-raguan, dan (vi) pandangan keliru.

Seperti yang telah kita katakan, yang pertama dari Enam Klesa Akar adalah Kemelekatan. Dalam teks yang telah dibagikan, definisi dari kemelekatan diambil dari karya Arya Asanga yang berjudul *Abidharma Samuccaya*. Setiap kali Arya Asangha bertanya ‘*Apa itu kemelekatan?*’ beliau menjawab dengan mengatakan ‘*Kemelekatan adalah melekat kepada Tiga Alam dan fungsinya adalah menghasilkan penderitaan*’. Ketika kita membicarakan fungsi kemelekatan yaitu menghasilkan penderitaan, kita harus memahami bahwa hal itu merujuk pada penderitaan ketiga, yaitu penderitaan karena keberadaan yang berkondisi. Penderitaan karena keberadaan yang berkondisi adalah (dengan kata lain) *skandha-skandha* yang didapatkan secara tercemar. Ketika kita memahami apa itu



kemelekatan, kita bisa melihatnya ia menghasilkan; kemelekatanlah yang membuat kita terlahir dengan *skandha* yang didapatkan secara tercemar dalam keberadaan yang berulang. Jadi, seperti apakah objek yang dimiliki oleh kemelekatan? Objek kemelekatan bisa bersifat internal maupun eksternal, tetapi itu adalah sesuatu yang menyenangkan, menggoda, atau menarik. Kemelekatan adalah menyadari objek tersebut dan menginginkan objek tersebut. Objek eksternal merujuk pada objek-objek di luar diri kita; bisa jadi orang lain, rumah, atau benda materi lainnya. Sementara objek internal merujuk pada diri sendiri atau aspek-aspek yang ada pada diri sendiri, bisa jadi tubuh Anda atau bagian tubuh Anda, batin Anda atau bagian dari batin Anda; misalnya pendapat Anda. Sangat mudah untuk mencengkeram pendapat Anda sendiri, Anda melekat pada pendapat tersebut.

Kemelekatan mencengkeram objek-objeknya, objek apapun itu. Hal itu membuat Anda mengalami kesulitan untuk berpisah dari objek tersebut. Analogi yang digunakan adalah seperti minyak atau noda oli pada kain yang sangat sulit untuk disingkirkan. Jika selembar kain kotor karena debu, membersihkannya tidak terlalu sulit. Cukup guncang-guncangkan kain tersebut, debu yang mengotorinya akan lepas. Tetapi menyingkirkan noda minyak jauh lebih sulit. Kita harus mencucinya berkali-kali. Begitu kita merasakan kemelekatan terhadap suatu objek, sangat sulit untuk memisahkan batin Anda dari objek tersebut. Batin Anda mencengkeram objek tersebut sehingga memisahkannya menjadi sangat sulit. Meskipun Anda ingin melupakan objek tersebut dan memikirkan hal lain,



—HARI IV – SESI SORE—

sangat sulit untuk menyingkirkan objek tersebut dari batin Anda. Ini persis dengan yang dikatakan dalam Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, ‘Ketika kemelekatan mencengkeram suatu objek dan menjadi semakin kuat, sangat sulit untuk melepaskan dirimu dari objek tersebut’.

Jadi, lebih dari sekedar aspek mencengkeram suatu objek, batin juga meresap ke dalam objek tersebut – objek itu menjalari batin Anda seperti minyak terserap oleh kain dan memperlebar nodanya. Kemelekatan sangat sulit untuk disingkirkan. Karena itulah analogi minyak yang menetes pada kain digunakan. Hal ini juga sangat sulit untuk ditinggalkan karena pada awalnya, ketika kemelekatan timbul dalam batin Anda, rasanya menyenangkan. Jadi Anda tidak merasakan sedikit pun keinginan untuk menyingkirkannya. Saya sering menggunakan contoh ini karena saya menemukan bahwa contoh ini bekerja dengan sangat baik. Kemelekatan itu seperti berada di sisi teman yang sangat menyenangkan. Teman Anda berbicara dengan sangat baik, ceria, dan ramah. Jadi setiap kali teman Anda berkunjung, Anda gembira karena bertemu dengan teman Anda dan berharap teman Anda bisa tinggal selama mungkin. Bahkan ketika teman Anda bersiap-siap untuk pergi, Anda akan menawarkan teh atau hal-hal lain agar teman Anda tinggal sedikit lebih lama. Anda merasa senang bersama teman Anda itu. Seperti itulah kemelekatan bekerja.

Ini adalah penjelasan kemelekatan secara umum. Hal ini adalah sesuatu yang harus Anda pelajari, tetapi itu saja tidak cukup. Tidak cukup sekedar mengetahui apa yang dikatakan di dalam teks atau



menghafal definisinya. Itu tidak cukup. Anda harus menggunakan apa yang telah Anda pelajari tentang kemelekatan, mengidentifikasi atau mengenalinya dalam diri Anda ketika kemelekatan bangkit. Jika Anda tidak bisa mengidentifikasi berbagai *klesa* yang muncul dalam diri Anda, maka semua 'buku pengetahuan' terkait *klesa* yang Anda miliki jadi tidak berguna. Meskipun Anda tahu dari buku apa kemelekatan itu, jika Anda tidak sadar ketika kemelekatan muncul dalam diri Anda, Anda tidak akan berubah. Kemelekatan akan mengendalikan Anda seperti kerbau yang dicocok hidungnya dan Anda akan terus menderita karenanya. Ada berbagai jenis kemelekatan di dalam setiap alam kehidupan di *samsara*. Yang berkaitan langsung dengan kita adalah kemelekatan di alam nafsu keinginan, alam yang kita huni saat ini.

Klesa kedua adalah Kemarahan. Kita pasti mengenal *klesa* ini karena kita semua mengalaminya. Kita juga harus tahu bahwa objeknya ada tiga jenis, yaitu (i) makhluk hidup, (ii) penderitaan, dan (iii) sebab-sebab penderitaan. Misalnya, saat kita berjalan kita tersandung sesuatu yang keras atau tajam dan kita merasa sakit; rasa sakit yang kita alami membuat kita marah. Kita bisa merasa marah terhadap objek yang menyebabkan kita tersandung atau marah pada situasi. Kemarahan tidak begitu sulit untuk disingkirkan dibanding kemelekatan karena sifatnya kejam dan kasar. Tidak ada orang yang merasa senang ketika marah. Jadi ini adalah sesuatu yang secara otomatis ingin kita hindari. Tidak pernah ada yang mengatakan kemarin saya merasa sangat senang karena saya merasa sangat marah. Hal penting yang harus diketahui dari kemarahan



adalah bahwa hal itu sangatlah destruktif, khususnya, kemarahan menghancurkan karma baik kita.

Apa yang dikatakan dalam teks *Abhidharma Samuccaya* mengenai hal ini? Di sana dikatakan bahwa '*Kemarahan mencegah kita merasa bahagia dan menjadi basis kelakuan buruk dan perilaku kita yang keliru*'. Sangat penting bagi kita untuk berusaha sekuat tenaga untuk mencegah kemarahan bangkit dalam diri kita. Kemarahan ini sangat destruktif sehingga bisa menghancurkan semua kebajikan kita dalam sekejap. Inilah mengapa Bodhisatva Chandrakirti yang agung mengatakan '*Semua kebajikan yang engkau kumpulkan dari kemarahan hati, disiplin moral dan seterusnya (artinya, lima praktik Penyempurnaan⁴⁵ yang pertama), selama seratus kalpa dihancurkan oleh satu momen kemarahan. Karenanya, tidak ada dosa yang lebih buruk dibanding kemarahan*'.

Shantideva dalam karyanya, *Menjalankan Praktik Bodhisatva*, juga mengatakan hal yang serupa, '*Semua kebajikan yang engkau hasilkan dari praktik kemarahan hati, melalui persembahan kepada para Tathagata⁴⁶ dan seterusnya selama lebih dari seribu kalpa hancur karena satu momen kemarahan*'. Beberapa orang lebih cepat naik darah dibanding yang lain. Tetapi dalam kasus apapun, sangat penting untuk berusaha mencegah kemarahan dengan segala daya upaya. Jika Anda termasuk orang yang gampang marah, jika Anda gampang tersinggung atau merasa marah enam kali sehari, maka Anda harus berusaha untuk mengurangnya menjadi lima kali sehari. Dengan teknik ini, Anda mulai mengurangi kecenderungan Anda untuk marah secara perlahan tetapi pasti. Pada akhirnya,



Anda pasti bisa menghentikan kemarahan sama sekali.

Tentu saja, agar bisa melakukan hal ini, Anda perlu merenungkan betapa besarnya kekurangan dari kemarahan. Setiap kali Anda merasa marah, sangat penting bagi Anda untuk tidak mengatakan apapun di bawah pengaruh kemarahan Anda, apalagi bertindak di bawah pengaruh amarah seperti memukul seseorang. Jika Anda bisa menahan amarah Anda, meskipun Anda menghasilkan karma mental negatif, setidaknya Anda menghindari karma negatif yang bersifat fisik dan verbal.

Klesa utama yang ketiga adalah kesombongan. Apa itu kesombongan? Kesombongan adalah pandangan terhadap adanya diri yang membesar atas dasar pandangan ‘himpunan yang sementara’ (pandangan terhadap *skandha* yang mengalami kehancuran sebagai sesuatu yang memiliki substansi yang eksis). Pandangan himpunan sementara ini merupakan dasar dari perasaan *ke-Aku-an* yang membuncah, perasaan terhadap adanya diri yang lebih unggul dibanding hal-hal lain. Semua kualitas yang kita punya atau yang kita imajinasikan kita punya menjadi alasan untuk merasa sombong. Bisa jadi itu adalah karena Anda terlahir dalam keluarga yang baik, karena Anda memiliki kekayaan, tubuh yang bagus, suara indah, dan hal-hal lain, yang membuat Anda merasa lebih unggul dibanding orang lain. Itulah yang sebenarnya disebut dengan kesombongan.

Ada tujuh jenis kesombongan⁴⁷ yang berbeda. Saya menyarankan Anda untuk merujuk kepada karya-karya lain untuk



mempelajarinya.

Kesombongan tidak selalu terlihat jelas. Kesombongan bisa jadi sangat halus. Kesombongan tidak hanya berarti Anda merasa sangat bangga dengan diri Anda sendiri, kesombongan ini lebih kompleks dan rumit. Kesombongan bukan hanya berpikir bahwa Anda lebih baik daripada orang lain. Itu hanyalah salah satu bentuk kesombongan. Kesombongan bisa jadi lebih halus dari itu. Misalnya, ketika ada seseorang yang lebih unggul dari Anda dalam berbagai hal, Anda berpikir 'Saya belum mencapai tingkatan tersebut, saya tidak sehebat orang itu tetapi saya juga tidak payah-payah amat'. Ini juga merupakan salah satu bentuk kesombongan. Ketika Anda berpikir 'Saya mungkin tidak sehebat itu, tetapi saya cukup hebat', itu merupakan satu bentuk kesombongan. Kita menyebutnya kesombongan inferioritas kecil, ketika Anda berpikir Anda hanya sedikit inferior dari seseorang yang sangat hebat.

Klesa utama yang keempat adalah ketidaktahuan. Apa itu ketidaktahuan? Ketidaktahuan adalah tidak adanya pengetahuan tentang Ketiga Alam (yaitu alam nafsu keinginan, alam bentuk, dan alam tanpa bentuk). Ketidaktahuan adalah kurangnya kesadaran, tidak mengetahui hal-hal penting seperti karma dan akibat-akibatnya, tidak mengenal Tri-Ratna, Empat Kebenaran Mulia, dan seterusnya. Kita tidak boleh menyamakannya dengan pemahaman yang salah mengenai objek-objek tertentu. Ini hanyalah keadaan tidak tahu. Oleh karena itu, ketidaktahuan juga disebut sebagai kegelapan atau penghalang batin.



Ada dua jenis ketidaktahuan; (i) tidak mengetahui sesuatu, dan (ii) pemahaman keliru (pengetahuan yang salah) mengenai sesuatu. Bentuk ketidaktahuan yang kedua akan dibahas belakangan.

Klesa utama yang kelima adalah keragu-raguan. Objeknya sama dengan ketidaktahuan, misalnya hukum karma dan akibat-akibatnya, Tri-Ratna, Empat Kebenaran Mulia, dan seterusnya. Ketika bertemu dengan objek-objek tersebut, munculah kondisi dua batin (dengan kata lain, 'apakah mereka eksis atau tidak eksis'). *Klesa* keragu-raguan adalah ketika batin Anda meragukan kebenaran.

Klesa utama yang keenam adalah pandangan keliru. Saya akan menjelaskannya besok. Cukup sampai di sini untuk malam ini. Banyak di antara Anda yang familiar dengan faktor-faktor mental tetapi Anda mungkin sudah lupa, jadi sangat baik untuk mendengarkannya lagi. Bagi yang baru pertama kali mendengar topik ini, itulah mengapa saya merasa sangat penting untuk menjelaskan ini semua. Bagaimanapun juga, faktor-faktor mental adalah topik yang harus Anda pelajari berulang-ulang.

Jangan lupa pada poin yang sedang kita bahas dalam Lamrim, yaitu topik mengidentifikasi jenis-jenis *klesa*. Jadi Anda perlu mempelajari faktor-faktor mental, mempelajari definisi-definisinya dan seterusnya. Lalu Anda harus belajar mengidentifikasinya dalam diri Anda. Jika pengetahuan Anda tentang Batin dan Faktor-Faktor Mental hanya sebatas pengetahuan intelektual, maka tidak ada gunanya Anda mempelajarinya. Jika Anda tidak tahu definisi dari faktor-faktor mental yang ada, maka ketika faktor mental ini muncul



--HARI IV - SESI SORE --

dalam diri Anda, Anda tidak bisa mengenalnya dengan tepat. Jadi Anda tidak bisa melakukan apapun terhadapnya. Maka dari itu pertama-tama Anda mempelajari faktor-faktor mental, khususnya *klesa*. Kemudian Anda akan berada dalam posisi di mana Anda bisa mengidentifikasi faktor-faktor mental yang timbul dalam diri Anda.

Untuk melakukan hal ini Anda harus mengawasi sekeliling Anda, Anda harus benar-benar memerhatikan batin Anda dan mengamati apa yang sedang terjadi di dalamnya. Jika Anda melakukan hal tersebut, Anda memiliki kesempatan untuk mengenali dengan tepat, misalnya, ketika kesombongan muncul. Inilah mengapa Anda harus mempelajari hal ini. *Klesa* bisa timbul kapan saja, dalam situasi apapun, mereka bisa muncul di rumah, di kantor, di jalan ke kantor atau ketika Anda bertemu dengan teman-teman Anda. Tetapi untuk mengetahui bahwa ada *Klesa* yang muncul, Anda harus bisa mengenalnya. Jika Anda pernah bertemu dengan seseorang dulu, ini adalah kesempatan untuk mengenali orang itu ketika kalian bertemu lagi. Sama halnya dengan *Klesa*. Jika Anda tahu seperti apa *Klesa* itu, ketika mereka muncul dalam diri Anda, Anda bisa mengidentifikasi *Klesa* tersebut.

Sekarang kita akan melafalkan Doa Dedikasi dan saya mohon Anda berdoa dengan baik. Selagi melafalkan doa, Anda harus berpikir bahwa semua kebajikan yang telah Anda kumpulkan selama tiga masa, khususnya kebajikan dari mendengarkan dharma dengan motivasi bajik yang Anda lakukan sore ini; semoga karma bajik ini memungkinkan semua makhluk yang belum merealisasikan tahapan



--JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN BAGIAN 3--

jalan bisa mencapai realisasi, dan kualitas spiritual yang dimiliki mereka yang telah merealisasikan sang Jalan dapat berkembang menjadi lebih luas lagi.



~*~ HARI V ~*~ (SESI PAGI, 19 JANUARI 2013)

Mengutip dari Guru India Chandragomin⁴⁸, '*Begitu Engkau berhasil mencapainya, Engkau bisa menyeberangi samudra kelahiran dan menanam benih pencerahan, hal ini jauh lebih unggul bahkan dibandingkan permata pengabul harapan. Manusia macam apa yang setelah memilikinya tidak memanfaatkannya sepenuhnya.*' Chandragomin tentu saja merujuk pada kelahiran sebagai manusia yang berharga dengan kebebasan dan keberuntungan yang begitu didapatkan memungkinkan Anda untuk menyeberangi samudra kelahiran (merujuk pada samudra penderitaan *samsara*). Dengan kata lain, begitu Anda mendapatkan kehidupan ini, Anda bisa membebaskan diri Anda sepenuhnya dari semua penderitaan *samsara*; dan Anda bisa menanamkan benih pencerahan dalam diri Anda. Ada tiga tingkatan pencerahan, di sini sang penulis merujuk pada pencerahan yang lengkap dan sempurna, yaitu Kebuddhaan. Dan benih yang bisa Anda dapatkan dengan kelahiran sebagai manusia merujuk pada batin pencerahan yang berharga (*S: bodhicitta*).

Dengan kehidupan ini, Anda juga bisa merealisasikan *bodhicitta* dalam diri Anda dan menciptakan sebab-sebab pencapaian Kebuddhaan dalam diri Anda. Karena alasan inilah kelahiran sebagai



manusia dengan kebebasan dan keberuntungan jauh lebih unggul dibanding permata pengabul harapan. Meskipun permata pengabul harapan bisa membuat Anda mengatasi kemiskinan dalam hidup ini, tetapi itu tidak bisa melindungi Anda dari penderitaan alam rendah, apalagi kesempatan untuk mencapai Kebuddhaan.

Bait tersebut ditutup dengan '*Manusia macam apa yang setelah memilikinya tidak memanfaatkannya sepenuhnya*'. Bait ini sangat sesuai dengan diri kita sekarang; kita telah mencapai kelahiran yang sangat baik dengan kebebasan dan keberuntungan. Seperti yang telah kita lihat selama beberapa hari ini, kita memiliki kesempatan untuk membebaskan diri kita sepenuhnya dari lingkaran *samsara* dengan melatih tahapan jalan yang dilakukan bersama-sama dengan makhluk berkapasitas menengah. Kita bisa mencapai lebih dari itu; kita bisa membangkitkan dalam diri kita aspirasi untuk membebaskan semua makhluk, diri kita sendiri dan makhluk lain, dari penderitaan di *samsara*. Dengan kata lain, bangkitkan welas asih dalam diri kita, bangkitkan cinta kasih dalam diri kita, kembangkan hingga kita menginginkan kebahagiaan bagi semua makhluk. Dengan basis tersebut, kita bisa membangkitkan bodhicitta dalam diri kita yang merupakan sebab utama pencapaian pencerahan. Ini adalah kemungkinan yang kita miliki karena telah terlahir sebagai manusia dengan kebebasan dan keberuntungan.

Kelahiran sebagai manusia dibandingkan dengan bentuk kelahiran lain merupakan kondisi ideal untuk membangkitkan batin pencerahan. Chandragomin juga mengatakan '*Dengan bertumpu pada Tahapan Jalan semua Sugata di masa lampau*, (Para Buddha),



yang membimbing semua makhluk ke Kebuddhaan, batin manusia yang kuat ini bisa mencapai batin pencerahan. Semua bentuk kehidupan lain seperti dewa, naga, gandarwa, dan seterusnya tidak memiliki kemungkinan yang dimiliki manusia untuk membangkitkan batin pencerahan. Mengapa manusia dapat membangkitkan batin pencerahan dengan mudah dibanding bentuk kehidupan lain? Ini karena lebih mudah bagi manusia untuk membangkitkan sebab utama batin pencerahan, yaitu welas asih agung.

Mengapa lebih mudah bagi manusia untuk merealisasikan welas asih? Itu karena lebih mudah bagi manusia untuk merealisasikan penolakan *samsara*. Mengapa? Manusia disebut sebagai penghimpun karma, merujuk pada fakta bahwa karma yang kita himpun sangat kuat, baik yang bajik maupun yang tidak, sehingga kita bisa melihat hasil dari tindakan kita dalam satu kehidupan. Tindakan kita dan karma yang dihasilkan bisa berbuah dalam kehidupan yang sama dengan waktu karma tersebut diperbuat, berarti karma yang dihasilkan di awal hidup kita bisa berbuah dalam kehidupan yang sama. Karena hal ini, kehidupan sebagai manusia selalu naik turun, masa-masa yang baik diikuti dengan masa yang buruk, begitu pula sebaliknya. Kita bisa melihat dengan jelas sifat sesungguhnya dari *samsara* yang menginspirasi kita untuk merasa muak terhadap *samsara* dan berujung pada penolakan *samsara*.

Sebagai perbandingan, kehidupan dewa dipenuhi oleh kesenangan. Hidup mereka sangat panjang. Sebagai hasilnya, mereka tidak punya keinginan untuk membebaskan diri dari *samsara*. Mereka hidup senang, mereka tidak melalui masa-masa



buruk setelah masa baik berlalu seperti kita, jadi sangat sulit bagi mereka untuk merasa muak terhadap *samsara*.

Inilah yang membuat kehidupan seperti yang kita miliki begitu istimewa, kentungan-keuntungannya membuka kemungkinan-kemungkinan yang luar biasa; karenanya sangat penting bagi kita untuk memanfaatkan kehidupan ini sepenuhnya selagi kita masih memilikinya. Apa yang dimaksud dengan memanfaatkan kehidupan sepenuhnya? Idealnya, yang dimaksud dengan hal tersebut adalah pencapaian Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna dalam kehidupan ini juga. Jika kita tidak bisa melakukannya, jika kita bisa merealisasikan Jalan Penglihatan Mahayana⁴⁹, maka itu juga merupakan pencapaian yang sangat agung karena artinya kita tidak lagi harus terlahir kembali dalam *samsara* di bawah pengaruh karma dan *klesa*. Jika kita tidak bisa melakukan hal tersebut, jika kita bisa merealisasikan *bodhicitta* yang berharga dalam kehidupan ini, ini juga berarti kita telah memanfaatkan hidup sepenuhnya. Namun, untuk merealisasikan *bodhicitta*, kita harus melatih batin dalam tahapan jalan yang dilakukan bersama-sama dengan makhluk berkapasitas kecil dan menengah.

Anda tidak bisa begitu saja membangkitkan *bodhicitta* tanpa dasar. Anda harus melatih diri Anda di sepanjang tahapan jalan dan merealisasikan tahapan jalan ini untuk merealisasikan *bodhicitta*. Inilah mengapa saya menekankan betapa pentingnya dua tahapan jalan ini. Jika kita setidaknya bisa merealisasikan salah satu dari kualitas tahapan jalan yang dilalui bersama-sama dengan makhluk berkapasitas kecil dalam kehidupan ini, berarti kita telah menjalani



hidup ini dengan bermakna. Jika kita tidak bisa melakukannya, berarti kita telah menya-nyiaikan kesempatan yang sangat langka. Sangat penting bagi Anda untuk membangkitkan tekad yang sangat kuat dalam diri Anda sekarang, dalam kehidupan ini juga, untuk mencapai kualitas dari setidaknya satu poin dari Tahapan Jalan yang dilalui bersama-sama dengan makhluk berkapasitas kecil sebelum Anda meninggal. Sangat penting untuk menjadikan hal ini sebagai tujuan Anda dan berusaha sekeras mungkin untuk mencapainya.

Saya berada di sini untuk mengajarkan Lamrim dan Anda berada di sini untuk mendengarkan. Sangat penting bagi Anda untuk mendengarkan dengan motivasi bajik. Artinya Anda harus berpikir bahwa sekarang saya telah mencapai kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan, saya akan memanfaatkannya sebaik mungkin untuk mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk, ibu-ibuku, dan untuk alasan itu saya akan melatih batin dalam tahapan jalan; dan karena itulah saya berada di sini untuk mendengarkan penjelasannya.

Bagi Anda yang bukan Buddhis atau menganut keyakinan lain atau tidak mengikuti agama tertentu, tetaplah penting bagi Anda untuk mendengarkan dengan baik dan motivasi yang bajik, motivasi yang altruistik. Anda harus berpikir bahwa Anda telah memiliki kehidupan yang baik dengan banyak kemungkinan yang akan Anda gunakan tidak hanya untuk diri Anda tetapi juga untuk keuntungan sebanyak mungkin makhluk lain. Untuk hal itu, Anda perlu memperkuat batin, mengembangkannya, dan itulah yang Anda lakukan di sini sekarang.



Sampai mana kita telah membahas Lamrim? Dari empat bab tahapan jalan, kita telah sampai pada bab keempat ‘Bagaimana para murid dibimbing dengan instruksi yang sesungguhnya’. Bagian pertama adalah bertumpu kepada guru spiritual. Bagian kedua adalah latihan batin yang sesungguhnya. Latihan ini terdiri atas tiga jalan dan tiga tingkatan, kita telah sampai pada tingkatan kedua, melatih batin dalam tahapan jalan yang dilalui bersama-sama dengan makhluk berkapasitas menengah. Dan dalam tahapan ini kita telah sampai pada poin kedua yang terdiri atas dua bagian; pertama adalah merenungkan sebab-sebab penderitaan, dengan kata lain, proses yang melempar Anda ke dalam keberadaan yang berulang; dan kedua adalah Penjelasan Mengenai Jalan Menuju Pembebasan.

Kita baru sampai pada poin pertama dan kita sedang membahas sebab-sebab penderitaan untuk memahami proses yang melemparkan kita ke dalam *samsara*. Untuk itu kita harus melihat (i) bagaimana faktor-faktor mental timbul, (ii) bagaimana kita menghimpun karma, (iii) bagaimana kita mati dan terlahir kembali. Dari tiga ini, kita baru sampai pada bagian pertama. Bagian ini terbagi menjadi empat, (i) mengidentifikasi jenis-jenis faktor mental pengganggu, (ii) urutan munculnya faktor mental pengganggu, (iii) sebab-sebabnya, dan (iv) kekurangan-kekurangannya.

Kita sedang mengidentifikasi faktor-faktor mental pengganggu. Di dalam Lamrim, terutama kita membahas enam *klesa* utama yang bisa diperluas menjadi sepuluh *klesa* utama atau *klesa* akar. Kita mulai membahasnya kemarin. Kemarin kita sudah membahas kemelekatan, kemarahan, kesombongan, ketidaktahuan, dan



keragu-raguan. Sekarang kita akan lanjut membahas Pandangan Himpunan Sementara. Memahami pandangan keliru ini sedikit lebih kompleks dibanding *klesa* utama lain yang telah kita bahas.

Sederhananya, Pandangan Himpunan Sementara (*Klesa* akar yang keenam) adalah bentuk kegelapan batin mengenai keberadaan *Aku*. Ini adalah pemahaman yang salah mengenai sifat dasar *Aku*. Untuk dapat memahami pandangan ini, maka sangat penting untuk memahami bagaimana *Aku* eksis. Pertama Anda harus tahu bahwa ada tiga istilah yang memiliki makna serupa; ada istilah *Aku*, diri, dan makhluk hidup. Ini semua memiliki arti yang sama. Penggunaan ketiganya bisa ditukar-tukar. Kadang kita menyebut *Aku*, kadang kita menggunakan istilah diri atau makhluk hidup (atau orang).

Aku benar-benar eksis; kita tidak boleh berpikir itu tidak eksis karena *Aku* benar-benar ada. Jika kita menolak keberadaan *Aku*, artinya kita juga menolak keberadaan makhluk lain dan ini menghancurkan basis keberadaan kita. Jadi tidak ada seorang Buddhis pun yang menolak keberadaan *Aku* atau diri. Namun ada berbagai pandangan berbeda mengenai bagaimana atau apa itu diri dan bagaimana diri eksis di antara berbagai aliran filosofis di India.

Ketika Guru Buddha muncul di dunia, beliau terlahir di India dan pandangan yang paling banyak dianut terkait diri adalah bahwa diri itu kekal. Karena itu, Buddha mengajukan pandangan yang berlawanan dan ini tidak diterima dengan mudah. Jadi Guru Buddha memberi banyak penjelasan yang berbeda terkait keberadaan diri sesuai dengan siswa yang mendengarkannya. Karena itulah Buddha



pertama mengatakan bahwa sifat keberadan dari *Aku* itu tidak bisa digambarkan.

Kita lihat kembali pandangan yang paling banyak dianut di India saat Guru Buddha lahir di dunia ini, Pandangan itu adalah pandangan bahwa terdapat *Aku* atau diri yang kekal. Lebih jauh lagi *Aku* dan diri adalah satu; dapat berdiri sendiri, independen. Dan tentu saja, banyak sekali argumen yang menjelaskan mengapa diri bisa dianggap kekal, satu dan berdiri sendiri. Ini bukan kesimpulan yang tak berdasar; ada banyak argumen untuk membuktikan hal ini dalam –sistem mereka. Saya tidak punya waktu untuk menjelaskannya. Jika saya menjelaskan pandangan-pandangan itu, saya tidak bisa melanjutkan apa yang ingin saya jelaskan. Sebaiknya Anda merujuk pada karya-karya lain yang membahas topik ini. Akan sangat berguna bagi Anda untuk mempelajari Pandangan-Pandangan non-Buddhis karena itu akan membantu Anda memahami pandangan Buddhis tentang bagaimana diri itu eksis.

Sebagai contoh, Pandangan Hindu bahwa diri itu kekal muncul karena mereka menerima hukum karma dan akibat-akibatnya. Hanya ada satu aliran Hindu yang menolak konsep karma dan akibatnya – aliran Chavaka yang nihilistik (*T: rGyang 'phenpa*). Semua paham non-Buddhis di India juga menerima hukum karma dan akibatnya. Mereka yang menganggap diri permanen berpikir demikian karena mereka yakin diri haruslah sama dari kehidupan yang satu ke yang berikutnya, Jika diri hancur dari momen ke momen, maka tidak mungkin Anda bisa mengalami hasil dari karma di kehidupan sebelumnya. Karena mereka tidak bisa menerima



pendapat bahwa hasil karma di kehidupan ini tidak akan dialami di kehidupan mendatang, maka mereka menyimpulkan bahwa diri itu kekal. Jadi dalam Pandangan non-Buddhis, *Aku* itu kekal. Mereka menyimpulkan pula bahwa *Aku* itu adalah satu karena tidak mungkin satu orang memiliki banyak diri. Itu adalah logika yang berada di balik kesimpulan tersebut. Untuk kesimpulan bahwa *Aku* dapat berdiri sendiri, mereka berpendapat bahwa *Aku* itu independen dari *skandha-skandha*. Karena mereka menyimpulkan sifat kekal dari *Aku* dan karena *skandha-skandha* tidak kekal, maka tidak mungkin *Aku* yang kekal bisa bergantung pada sesuatu yang tidak kekal.

Tentu saja Sang Buddha mengajarkan bahwa diri itu tidak kekal, jika tidak begitu Anda tidak mungkin merasa bahagia di satu saat dan tidak bahagia di saat lain. Jika diri itu kekal, Anda tidak akan berubah. Guru Buddha juga mengajarkan bahwa *Aku* eksis tetapi bergantung pada fenomena-fenomena, pada *skandha-skandha*. Nyatanya, hubungan yang saling bergantung antara *Aku* dan *skandha-skandha* hanyalah satu kasus ketergantungan dan Buddha menyatakan bahwa segala hal yang eksis bergantung pada hal lainnya. Tidak ada hal yang dapat berdiri sendiri. Semua fenomena bergantung pada setidaknya persepsi yang mengenalinya atau persepsi yang menyebabkan objek itu muncul. Semua fenomena bergantung pada nama yang diberikan padanya. Jadi diri memang eksis, tetapi diri itu tidak kekal dan bergantung pada hal-hal lain. Inilah modus dari keberadaan.

Jadi dalam Buddhisme, kita sering mengenal istilah '*ketanpaakuan*', apa yang dirujuk oleh istilah itu? Ini merujuk pada



diri yang berdiri sendiri tanpa bergantung pada *skandha-skandha* – diri yang demikian tidak eksis. Jadi dalam Buddhisme, ada diri yang eksis dan ada juga diri yang tidak eksis. Sebenarnya, diri bergantung pada *skandha-skandha* dan diri dan tidak dapat berdiri sendiri. Meski demikian cara diri itu eksis, diri yang ada dalam bayangan kita sangat berbeda. Kita memiliki kesan bahwa kita eksis dengan sendirinya.

Jadi, kembali pada (Pandangan) Himpunan Sementara, dalam kasus ini, diri yang terbayang oleh batin kita adalah diri yang tidak bergantung pada *skandha-skandha*. Maka dari itu, *Aku* tampak seolah-olah dapat berdiri sendiri. Inilah yang disebut sebagai Pandangan Himpunan Sementara. Jadi, meskipun diri tidak eksis secara independen dari *skandha-skandha*, kita melihat diri seperti itu, yaitu independen. Inilah pandangan yang kita bawa – kadang pandangan ini menampakkan diri, kadang pandangan ini bersifat laten dalam diri kita. Ada waktu dimana sang *Aku* terlihat jelas, ketika seseorang memuji kita dan mengatakan hal-hal baik tentang kita dan kita merasa puas, kita gembira karena kita dipuji. Pada saat-saat seperti itu dan dalam kondisi ini, kita melihat *Aku* sebagai berdiri sendiri dan tidak bergantung pada *skandha-skandha*.

Ketika seseorang datang dan mengatakan Anda adalah seorang yang sangat baik, sangat cerdas, berpengetahuan luas, atau berkata begini, hubungan kita rasanya sangat dekat, ini pasti hubungan karma dari kehidupan lampau; ketika Anda percaya pada hal-hal tersebut, Anda bisa dengan mudah tertipu oleh orang lain. Dengan teknik memuji seperti ini, mereka bisa mengendalikan Anda



dan melakukan apapun yang mereka inginkan terhadap Anda. *Aku* yang muncul dalam batin Anda pada situasi ini adalah *Aku* yang benar-benar bersifat independen dari hal-hal lain.

Situasi lain di mana persepsi *Aku* yang independen dapat bangkit adalah saat kita mengalami ketakutan yang amat sangat, ketika sesuatu yang menakutkan terjadi pada kita. Misalnya kita sedang memperbaiki atap, lalu tiba-tiba kita terpeleset dan hampir jatuh, lalu kita berpikir *Aku* hampir jatuh dari atap! *Aku* yang ada dalam batin kita adalah *Aku* yang independen. Tentunya kita tidak berpikir bahwa *Aku* pada saat itu bergantung pada *skandha-skandha*. Kenyataannya pikiran kita jauh beda. Pada saat itu kita benar-benar melihat seolah *Aku* berdiri sendiri.

Contoh yang lain adalah ketika seseorang mengkritik kita atau mengatakan sesuatu yang buruk pada kita, reaksi kita saat itu adalah merasa marah dan berpikir, '*Berani-beraninya dia mengatakan hal itu pada Aku!*' *Aku* di sini tentu saja kita anggap bersifat independen dari hal-hal lain. Maka dari itu, objek dari Pandangan Himpunan Sementara adalah diri sendiri dan melihat bahwa *Aku* independen dari semua hal, berdiri sendiri. Pandangan keliru ini mencengkeram pada keberadaan *Aku* yang berdiri sendiri. Karena itulah ini disebut *Pandangan Himpunan Sementara*.

Ketika Anda mencengkeram diri 'orang lain', ketika Anda melihat *Aku* dari orang lain berdiri sendiri, maka ini mencengkeram pada diri namun bukan Pandangan Himpunan Sementara Buddha menamai pandangan ini sebagai *Pandangan Himpunan Sementara*



untuk membantah pandangan yang berlawanan, yaitu Pandangan Hindu bahwa *Aku* adalah kekal, satu, dan berdiri sendiri; ketika Anda menyebut sesuatu sebagai Pandangan Himpunan Sementara⁵⁰, maka Anda merujuk pada sifat tidak kekal dari diri sendiri.

Ketika kita membicarakan Pandangan Himpunan Sementara, ini bertentangan dengan Pandangan bahwa diri adalah *satu* (satu unit) karena diri eksis bergantung pada kumpulan, dan kumpulan merujuk pada *skandha-skandha* untuk menunjukkan bahwa diri itu sendiri bukanlah sebuah unit yang tunggal.

Inilah alasan untuk nama yang aneh ini, Pandangan Himpunan Sementara. Pandangan bahwa diri merupakan Himpunan Sementara memiliki objek berupa *skandha-skandha*; ini merujuk pada *skandha-skandha*. Jadi Pandangan Himpunan Sementara baru muncul setelah mengenali setidaknya satu dari lima *skandha*. Tanpa persepsi awal terhadap setidaknya satu dari kelima *skandha*, *Aku* atau diri tidak akan ada di mata Anda. Jadi *skandha-skandha* ini diwakili oleh kata '*himpunan*'.

Jadi definisi dari pandangan Himpunan Sementara di dalam *Abhidharma Samuccaya* adalah '*Berkaitan dengan Lima Skandha-Skandha yang didapatkan secara tercemar⁵¹, pandangan yang menganggap mereka seutuhnya sebagai satu Aku dan milikku*'. Sangat penting bagi Anda untuk menyadari pandangan ini sebagai *akar samsara*. Ini adalah pandangan yang menyatakan adanya sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Pandangan ini menyatakan bahwa *Aku* eksis secara inheren, berdiri sendiri, padahal



sesungguhnya keberadaan *Aku* tidaklah demikian. Meskipun *Aku* tidak eksis dengan berdiri sendiri, kita melihat *Aku* berdiri sendiri. Kita mencengkeram pada pandangan tersebut. Dan karena hal ini, kita memiliki perasaan yang kuat terkait keberadaan diri atau *Aku*. Kita juga jadi mencengkeram pandangan akan apa yang ‘bukan *Aku*’ atau ‘yang lain’. Batin kita mencengkeram apa yang *Aku* atau *milikku* dan apa yang lain. Sama seperti kita memandangi *Aku* eksis dengan berdiri sendiri, kita juga memandangi yang ‘lain’ juga berdiri sendiri. Hasilnya adalah kita tidak melihat hubungan antara diri kita dengan orang lain. Kita jadi sangat mementingkan diri sendiri, egois, sangat melekat pada diri sendiri. Lalu kita merasa asing dan tidak suka dengan apa yang kita anggap sebagai yang ‘lain’ atau ‘bukan *Aku*’. Kita jadi dengan mudah merasa marah karena dua faktor mental, yaitu kemelekatan terhadap *Aku* dan kemarahan (ketika kita memandangi yang ‘lain’ berbeda dengan *Aku*). *Klesa-klesa* lain juga dapat bangkit dengan mudah.

Ketika Anda tidak lagi mencengkeram diri, Anda masih bisa saja mencerap diri dan mencerap yang lain, Anda masih bisa membedakan diri sendiri dengan yang lain; tetapi cara Anda mencerap yang lain tidak begitu intens. Kita sekarang sudah membahas Pandangan keliru atas Kumpulan yang Tidak Kekal. Pandangan yang lain jauh lebih mudah untuk dipahami.

Berikutnya kita memiliki Pandangan Ekstrem. Objek dari Pandangan ini sama dengan Pandangan Himpunan Sementara, yaitu *Aku* yang berdiri sendiri.



Pandangan yang pertama adalah memandangi sesuatu sebagai kekal, di mana kita melihat *Aku* itu kekal atau terminal. Kita melihat diri sebagai sesuatu yang tidak berubah sama sekali, karena itu sebagai *Aku* yang permanen, pergi dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Atau dari kata terminal, kita melihat bahwa ketika hidup berakhir, *Aku* berhenti eksis sama sekali. Pandangan ekstrem adalah pandangan yang mencengkeram satu dari dua pandangan tersebut. Ini adalah contoh dari pandangan akan sesuatu yang kekal atau lawannya, Pandangan-Pandangan ini bukanlah Pandangan Buddhis. Kita telah mengetahui bahwa diri itu tidak kekal dan setelah hidup berakhir, kesinambungan batin berlanjut. Meski kita tidak memiliki pandangan ekstrem, kita masih memiliki jejak pandangan ini dari kehidupan lampau. Ini mungkin tidak tampak tetapi bersifat laten dalam diri kita.

Pandangan berikutnya adalah Menganut keunggulan suatu pemahaman. Objek dari kedua pandangan ini adalah dua pandangan yang telah kita bahas sebelumnya, yaitu Pandangan Himpunan Sementara dan Pandangan ekstrem. Jadi dua pandangan ini adalah objeknya dan pandangan keliru yang dimaksud adalah memandangi kedua pandangan keliru tersebut sebagai sesuatu yang unggul dan sempurna, Pandangan yang membawa Anda menuju pembebasan.

Pandangan berikutnya adalah Mematuhi disiplin moral atau *sila*. Objeknya adalah *sila* yang cacat, atau apapun yang bertentangan dengan disiplin moral yang murni; Pandangan keliru yang dimaksud adalah memandangi bahwa disiplin moral yang cacat ini dapat membawa pembebasan. Istilah lain yang digunakan



adalah adat istiadat. Ini merujuk pada kebiasaan-kebiasaan seperti mencukur rambut, memakai kulit manusia, memakai tengkorak pada tubuh Anda dan mengira kebiasaan tersebut merupakan metode langsung untuk mencapai pembebasan. Contoh kebiasaan lain yang sering dikira dapat membawa pembebasan misalnya tidak memakai baju, telanjang dan menutupi tubuh dengan abu, berdiri dengan satu kaki sambil menatap matahari. Ada orang-orang yang percaya bahwa tindakan tersebut adalah cara mempurifikasi diri sendiri dan mencapai pembebasan. Duduk di tanah dikelilingi lima api atau melompati trisula juga merupakan contoh-contoh kebiasaan yang banyak dipercaya bisa mempurifikasi dosa-dosa dan membawa pembebasan dari *samsara*.

Yang terakhir adalah Pandangan salah. Ini ada dua jenis – (i) menyangkal keberadaan sesuatu yang eksis, seperti kehidupan lampau dan kehidupan yang akan datang, karma dan akibat-akibatnya dan seterusnya; ini adalah jenis pandangan salah berkaitan dengan karma hitam kesepuluh, dan (ii) Pandangan salah yang kedua adalah menyatakan keberadaan sesuatu yang tidak eksis, misalnya pandangan bahwa dunia diciptakan oleh satu individu atau pencipta suci dan seterusnya.

Kita telah membahas sepuluh *klesa* utama. Masih ada lagi *klesa-klesa* sekunder yang terlalu banyak untuk dibahas sekarang. Tetapi keduapuluh *klesa* sekunder ini diturunkan dari *klesa-klesa* utama.



Yang pertama adalah kemurkaan, kita harus bisa membedakannya dengan *klesa* akar yang disebut kemarahan. Begitu pula dengan dendam yang juga diturunkan dari kemarahan. Ada juga dengki yang diturunkan dari kemarahan. Semua ini sedikit berbeda antara satu dengan yang lain sehingga sangat baik untuk mengetahui apa saja *klesa-klesa* ini. Agar kita bisa membedakan dan mengidentifikasi mereka ketika *klesa* ini bangkit. Apa perbedaan kemarahan dan kemurkaan? Objek kemarahan bisa berupa makhluk hidup, penderitaan itu sendiri, atau sebab-sebab penderitaan. Kemarahan adalah perasaan tidak suka terhadap hal-hal tersebut, perasaan benci atau permusuhan terhadap berbagai objek. Kemarahan membuat Anda tidak bahagia dan menyebabkan Anda bertingkah laku buruk. Kemurkaan lebih kuat daripada kemarahan, kemurkaan timbul ketika objek kemarahan berada di dekat Anda. Mirip dengan kemarahan, batin anda penuh dengan kebencian, tetapi kali ini fungsinya berbeda. Kemurkaan membuat Anda berpikir untuk melakukan sesuatu yang membahayakan objek kemurkaan Anda, misalnya mengambil senjata, untuk menghukum seseorang dan seterusnya. Ini lebih kuat dibanding kemarahan karena benar-benar mendorong Anda melakukan sesuatu yang membahayakan. Istilah kemurkaan digunakan ketika objek kemarahan Anda berada di dekat Anda.

Dalam kasus kemarahan, objek kemarahan tidak harus hadir secara fisik; Anda bisa sekedar memikirkan orang atau objek yang membuat Anda marah. Dendam juga diturunkan dari kemarahan. Ini terjadi saat Anda melekat pada kemarahan, memeliharanya, dan



mempertahkannya dalam diri Anda sehingga membuat Anda ingin melakukan balas dendam, melakukan sesuatu pada orang yang Anda anggap telah melukai Anda.

Berikutnya adalah dengki, ini juga diturunkan dari kemarahan tetapi juga didahului oleh kemurkaan dan dendam. Dengan kata lain, Anda merasa marah ketika seseorang mendekat, Anda mencengkeram perasaan tidak suka ini karena Anda merasa murka dan dendam kepadanya, Anda ingin mengatakan sesuatu yang jahat atau membahayakan objek kemarahan Anda. Dengki adalah perasaan yang membuat Anda mengatakan sesuatu yang jahat atau membahayakan orang lain. Jadi setiap kali Anda mengatakan sesuatu yang melukai orang lain, ini karena dengki telah bangkit dalam diri Anda. Jadi apa yang terjadi ketika Anda merasakan dengki? Anda memperbanyak ketidakbajikan Anda dan mencegah Anda merasa bahagia.

Sangat baik untuk mengetahui faktor-faktor yang diturunkan dari kemarahan, Anda jadi bisa mengidentifikasi mereka ketika faktor-faktor ini bangkit dalam diri Anda. Jika Anda tidak terbiasa dengan faktor-faktor ini, maka ketika Anda mengalaminya, Anda membiarkannya begitu saja. Anda bahkan tidak tahu apa yang sedang terjadi pada diri Anda. Ada banyak faktor mental sekunder lainnya. Sangat baik jika Anda tahu lebih banyak tentang kemalasan dan tiga jenis kemalasan. Ada juga *klesa* sekunder yang penting yang disebut kecerobohan. Saya sangat mendorong Anda untuk mempelajari ini jika Anda belum mempelajarinya. Saya ingin Anda mempelajarinya karena saya tidak punya waktu untuk menjelaskannya



sekarang. Sekarang kita telah selesai membahas poin pertama yaitu mengidentifikasi jenis-jenis faktor mental pengganggu.

Poin berikutnya adalah urutan munculnya *klesa*. Seperti yang telah dijelaskan, akar *klesa* adalah pandangan terhadap diri yang kekal. Pandangan ini membuat kita merasakan kemelekatan yang kuat terhadap diri sendiri dan merasa bermusuhan dengan hal di luar diri kita. Dari situ, segala macam *klesa* seperti kesombongan, pandangan keliru, iri hati, dan seterusnya bangkit. Ini persis dengan yang dikatakan Dharmakirti⁵², *'Pertama-tama dari persepsi bahwa diri dapat berdiri sendiri muncul pandangan bahwa yang lain eksis dengan cara yang sama; dari situ secara berturut-turut muncul kemelekatan, permusuhan, penolakan, dan pada gilirannya menyebabkan bangkitnya semua kesalahan (klesa) lainnya'*. Chandrakirti juga mengatakan hal serupa *'Pertama pahami bahwa semua klesa dan kesalahan dan seterusnya bangkit dari pandangan terhadap diri yang kekal; kemudian pahami bahwa objek pandangan diri yang kekal adalah diri yang eksis dengan berdiri sendiri, lalu engkau, para yogi, harus mengakhiri pandangan akan diri yang demikian'*. Dengan kalimat tersebut, Chandrakirti mengatakan bahwa para praktisi (atau meditator) harus memahami bahwa diri yang berdiri sendiri tidak eksis. Kita telah selesai membahas poin kedua, yaitu urutan munculnya *klesa*.

Poin ketiga adalah sebab-sebab *klesa*, kita akan membahasnya setelah makan siang. Tetapi sangat penting bagi Anda untuk memahami bahwa jika Anda merasa marah, itu karena Anda menganggap objek kemarahan Anda benar-benar eksis, Anda



mencengkeram pandangan bahwa objek tersebut berdiri sendiri. Jika Anda tidak memiliki pandangan tersebut, Anda tidak akan marah terhadap objek tersebut, kita tidak akan merasa melekat terhadapnya dan tidak ada *klesa* yang akan bangkit karenanya. Ini logis jika Anda benar-benar merenungkannya. Pandangan akan sesuatu yang berdiri sendirilah yang sesungguhnya membuat Anda melihat sesuatu eksis secara terpisah – sehingga semuanya menjadi tidak proporsional. Karena hal itulah Anda merasa tidak suka pada objek yang tidak menarik, merasa marah padanya; atau jika objek itu menarik, Anda jadi tertarik dan melekat terhadapnya. Di sisi lain, ketika Anda bisa melihat sesuatu eksis relatif, keberadaannya bergantung pada hal lain, pandangan atau persepsi Anda tidak lagi begitu kuat, Anda bisa melihat secara relatif. Meskipun mungkin Anda masih merasa objek itu menarik atau tidak menyenangkan. Karena Anda tidak dengan kuat mencengkeram pandangan bahwa benda itu berdiri sendiri, maka faktor kemarahan atau kemelekatan dan seterusnya tidak muncul. Basis untuk kemunculannya tidak ada.

Aryadeva dalam Empat Ratus Stanza mengatakan *‘Sama seperti indra tubuh, indra somatis meliputi seluruh tubuh, begitu pula ketidaktahuan meliputi semua klesa. Maka dari itu, jika engkau menyingkirkan ketidaktahuanmu, engkau akan secara otomatis membuang semua klesa’*. Dalam kitab komentar terhadap Empat Ratus Stanza karya Chandrakirti, sang Guru membahas kalimat tersebut sebagai berikut *‘Jika ketidaktahuan dalam bentuk mencengkeram objek yang eksis seara inheren tidak ada, maka faktor kemelekatan dan penolakan tidak akan muncul saat terjadi fenomena yang menyenangkan atau tidak menyenangkan’*.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI V ~*~
(SESI SORE, 19 JANUARI 2013)

Pagi ini kita telah membangkitkan motivasi bajik, tetapi kita sedang memulai sesi baru sehingga penting bagi kita untuk kembali membangkitkan motivasi tersebut. Kita akan mengambil dua menit untuk melakukan hal tersebut.

[Perenungan]

Kita telah membahas urutan munculnya *klesa*. Sekarang kita akan membahas sebab-sebabnya. Ada beberapa cara berbeda untuk menjelaskan sebab-sebab *klesa*, yang satu lebih ringkas dibanding yang lain. Kita akan menggunakan cara yang lebih ringkas. Acarya⁵³ Vasubandhu dalam karyanya *Abhidarmakosa Karika* memberikan tiga sebab-sebab *klesa* – (i) tidak meninggalkan benihnya, (ii) dekat dengan objek *klesa*, dan (iii) perhatian yang tidak benar. Jika ketiga ini timbul dalam diri kita, *klesa* akan muncul. Jika satu dari tiga penyebab ini tidak ada, maka *klesa* tidak akan muncul.

Untuk sebab pertama, yaitu memiliki benih *klesa-klesa* dalam diri Anda, ini bukan sesuatu yang bisa diatasi oleh orang biasa seperti kita. Kita masih harus melalui tahapan jalan spiritual yang cukup jauh sampai kita bisa menyingkirkan benih *klesa*. Untuk



sebab kedua, yaitu kedekatan dengan objek, ini masih mungkin kita atasi. Misalnya jika kita mengenal seseorang, sebuah objek, atau situasi yang mendorong timbulnya *klesa* dalam diri kita, kita bisa mencoba menghindarinya. Ada tempat-tempat yang jika kita datangi cenderung mendorong munculnya *klesa* tertentu; kita bisa menghindari tempat tersebut. Jika yang mendorong timbulnya *klesa* adalah seseorang, kita bisa menghindari orang tersebut. Jika tidak ada yang bisa kita lakukan terhadap dua sebab tersebut, selalu ada sebab ketiga yang kita sebut perhatian yang tidak benar. Bahkan meskipun dua sebab pertama terpenuhi, jika sebab ketiga tidak ada, *klesa* tidak akan timbul. Apa contoh perhatian yang tidak benar terkait objek atau objek potensial kemelekatan? Contohnya adalah ketika kita merenungkan apa yang kita anggap sebagai ‘kualitas baik’ dari objek kemelekatan kita. Untuk kasus objek yang tidak disukai atau bisa menimbulkan kemarahan, perhatian yang tidak tepat akan mengulas ‘bahaya’ yang disebabkan objek tersebut pada kita dan seterusnya. Jika kita menghindari perhatian yang tidak benar terhadap objek-objek tersebut, meskipun dua sebab pertama hadir, kita bisa menghindari timbulnya *klesa* dalam diri kita. Jadi kita perlu mengenal ketiga sebab ini dan memastikan tidak ada semuanya dalam diri kita.

Poin berikutnya adalah kerugian-kerugian *klesa*. Ada banyak kekurangan *klesa*. Semua penderitaan di kehidupan ini maupun kehidupan mendatang, kehidupan kita sendiri maupun kehidupan orang disekitar kita, ketidakmampuan kita untuk mengembangkan kualitas bajik atau mencapai realisasi yang ingin kita peroleh. Ini



semua disebabkan oleh *klesa*.

Contoh kekurangan dalam kehidupan ini adalah ketika kita membiarkan *klesa* seperti kemarahan timbul dalam diri kita, efek langsung dari kemarahan adalah merasa sedih dan tidak bahagia dan menyebabkan ketidakbahagiaan disekitar kita. Jika Anda adalah orang yang mudah marah, kemarahan Anda membuat Anda kesulitan untuk hidup dengan harmonis dengan orang lain. Anda akan kesulitan bergaul dengan teman-teman, keluarga, dan rekan kerja. Semua ini adalah dampak langsung kemarahan dalam kehidupan ini. Kita bahkan belum membicarakan semua dampak kemarahan di kehidupan mendatang akibat karma yang Anda perbuat karena kemarahan.

Kita bisa merujuk salah satu karya Chandrakirti mengenai kerugian kemarahan dalam kehidupan ini dan kehidupan mendatang. Kerugian akibat kemarahan yang pertama adalah berubahnya tubuh Anda, tubuh Anda menjadi jelek dan tidak menarik. Bahkan jika seseorang sangat menarik secara fisik, ketika mereka marah, ekspresi berubah sedemikian rupa, wajah mereka menjadi merah dan air muka mereka terlihat jelek, mereka jadi tidak menarik. Tentu saja, ketika orang itu marah, mereka akan merasakan kemarahan itu dan tidak merasa nyaman. Karena perubahan fisik yang terjadi di bawah pengaruh kemarahan, orang lain juga menyadari kemarahan tersebut dan merasa tidak nyaman berada di dekat orang yang sedang marah. Menurut Chandrakiti, kerugian kedua adalah kemarahan berujung pada ketidaksempurnaan, artinya kemarahan membuat Anda melakukan ketidakbajikan. Ini berujung pada tingkah



laku yang buruk. Dalam teks karya Chandrakirti, kerugian ketiga adalah kemarahan mengaburkan kebijaksanaan diskriminasi yang membedakan yang benar dan yang salah, dengan kata lain, Anda jadi tidak bisa membedakan apa yang benar dan apa yang salah. Di bawah pengaruh kemarahan, Anda tidak bisa membedakan yang benar dan yang salah dan Anda melakukan hal-hal yang biasanya tidak mungkin Anda lakukan. Kecerdasan Anda, kemampuan membedakan yang benar dan salah dibutakan oleh amarah. Bahkan saat seseorang yang cerdas dan berpengetahuan luas, saat mereka marah, mereka kehilangan kecerdasan dan pengetahuan mereka juga, dan mereka mengatakan hal-hal yang akhirnya mereka sesali. Keempat, Chandrakirti mengatakan 'kurangnya kesabaran melemparkan Anda ke alam rendah dengan sangat cepat'. Ini adalah akibat dari membiarkan diri Anda marah. Anda akhirnya jatuh ke alam rendah.

Kita hidup bersama kemarahan, kita melihatnya di sekitar kita, kita sendiri sering merasakannya. Tentu saja lebih sulit bagi kita untuk melihat kekurangan kita dan sangat mudah melihat kekurangan orang lain. Cara terbaik adalah mulai mengamati dampak kemarahan pada orang lain, lihat apa yang terjadi – lihat bagaimana ekspresi mereka berubah, raut wajah mereka berubah, lihat bagaimana mereka berbicara dan bertindak. Setelah mengamati dampak negatif kemarahan pada diri orang lain, Anda harus menyadari bahwa ketika Anda marah, Anda mengalami hal yang sama. Pahami bahwa marah adalah sesuatu yang sangat negatif. Anda kemudian harus membuat keputusan bulat untuk berusaha



sebaik mungkin menghindari kemarahan.

Ini khususnya harus dipraktikkan oleh mereka yang telah mengambil ikrar-ikrar; mereka harus menghindari kemarahan lebih dari apapun. Ada instruksi yang disebut *Empat Praktik untuk Mereka yang Berlatih dalam Kebajikan*, ini merujuk khususnya pada orang-orang yang telah mengambil ikrar. Yang pertama – *sekali engkau merasa marah, pastikan engkau tidak marah lagi*. Ini berarti ketika Anda marah, Anda tidak boleh membiarkan kemarahan menguasai Anda; Anda harus menghentikannya sesegera mungkin. Instruksi kedua adalah – *setelah membentak, jangan membentak lagi*. Ini merujuk pada ucapan kasar atau kejam yang mungkin telah Anda katakan. Jika Anda telah melakukannya, Anda harus segera menyadarinya dan berhenti. Jadi meskipun sesuatu yang buruk keluar dari bibir Anda, Anda harus menghentikannya dan menyadari apa yang baru saja Anda katakan. Jangan meneruskannya. Instruksi ketiga adalah – *jika engkau memukul seseorang, jangan memukul lagi*. Pemikirannya sama, jika Anda begitu marah sampai Anda memukul seseorang, Anda harus segera berhenti dan tidak mengulangnya. Anda harus berhenti saat itu juga. Ada instruksi keempat tetapi Anda bisa mencarinya sendiri.

Tentu saja keempat tindakan ini disebabkan oleh kemarahan. Ada empat puluh enam pelanggaran sekunder yang harus dihindari setelah mengambil ikrar bodhisatva. Masing-masing pelanggaran berkaitan dengan *paramita*⁵⁴ yang berbeda dan Anda akan menemukan indikasi ini berkaitan dengan penyempurnaan (*paramita*) kesabaran.



Adakah yang bisa memberitahu saya empat pelanggaran yang bertentangan dengan penyempurnaan kesabaran? Yang pertama dari empat pelanggaran sekunder adalah apa yang baru saja kita bahas, empat praktik yang harus dilakukan orang-orang yang memiliki ikrar, yaitu cara menanggapi kemarahan – tidak merespon kemarahan dengan kemarahan. Kata-kata dalam baris yang merujuk pada pelanggaran pertama sebenarnya memiliki kata ‘dan seterusnya, dan seterusnya’, jadi sesungguhnya itu merujuk pada keempat praktik tadi. Ini ditemukan dalam karya Chandragomin, *Dua Puluh Bait* tentang sumpah di akhir buku Ikrar Bodhisatva yang bisa Anda dapatkan di center ini.

Kita telah membahas panjang lebar kerugian kemarahan, bukan hanya hari ini tetapi juga di hari-hari sebelumnya. Kita juga telah membahas kerugian-kerugian kemelekatan dengan panjang lebar.

Untuk mempelajari kerugian-kerugian *Klesa*, rujukan yang paling baik adalah Ornamen Sutra-sutra Mahayana⁵⁵ yang memuat daftar dua belas kerugian, mulai dari ‘*Engkau menghancurkan dirimu sendiri, engkau menghancurkan orang lain, engkau menghancurkan disiplin moralmu*’ dan seterusnya. Ini bisa ditemukan di Pembebasan di Tangan Kita, di Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, dalam beberapa bait *Bodhicaryavatara*⁵⁶. Juga di dalam kitab komentar Acarya Vasubandhu terhadap karyanya sendiri *Abhidharmakosa*, terdapat daftar sepuluh kerugian *klesa*. Satu kerugian yang paling jelas dan berpengaruh ada dalam *Bodhicaryavatara*, yang juga dikutip di dalam Risalah Agung Tahapan



Jalan Menuju Pencerahan, yaitu *‘Bahkan jika semua istadewata dan asura bangkit melawan diriku dan musuh-musuhku, mereka tak bisa memaksaku melemparkan diri ke api neraka, tetapi musuh yang kuat ini – Klesa – dengan cepat melemparkanku ke dalam api yang begitu panasnya hingga jika membakar Gunung Meru, abunya pun tak akan bersisa’*.

Jelas sangat penting bagi kita untuk mengetahui kerugian-kerugian *klesa* dan merenungkannya berulang kali. Ketika kita merenungkannya, di antara sekian banyak, satu yang pertama muncul di dalam batin adalah fakta bahwa ketika Anda membiarkan *klesa* timbul dalam batin, Anda menciptakan karma dan jika karma tersebut tidak mendorong Anda untuk terlahir di salah satu dari ketiga alam rendah, Anda pasti tetap terlahir di *samsara*. Jadi sangat penting bagi Anda untuk mengenali kerugian ini dan memeditasikannya, merenungkannya berkali-kali dan berusaha sekeras mungkin untuk mencegah kemunculannya.

Poin ketiga dalam Instruksi-instruksi Guru yang Berharga adalah Bagaimana kita mati dan terlahir kembali. Ini dijelaskan dalam tiga fase, (i) bagaimana kematian terjadi, (ii) bagaimana setelah mati kita memasuki alam perantara dan (iii) bagaimana kita terlahir dalam kehidupan yang baru.

Untuk memahami bagaimana kematian terjadi, Anda pertama harus (i) memahami apa yang menyebabkan kematian dan (ii) pikiran seperti apa yang muncul saat kematian.



Ada tiga faktor penyebab kematian, (i) kematian karena usia Anda telah habis, (ii) kematian karena habisnya kebajikan, atau (iii) kematian karena melakukan tindakan yang berbahaya. Untuk yang pertama, ketika Anda terlahir ke dunia, karma pelempar Anda ke kehidupan yang baru ini memiliki batas usia tertentu. Itulah lama waktu yang Anda miliki dalam kehidupan ini. Ketika waktu ini habis, Anda akan mati. Penyebab kedua adalah habisnya kebajikan. Jika Anda dengan cepat menghabiskan kebajikan Anda, Anda akan kehabisan kebajikan yang mendukung hidup Anda bahkan sebelum usia Anda habis. Ini dapat menyebabkan kematian prematur.

Untuk mengatasi sebab pertama yaitu habisnya usia, ada praktik-praktik yang (setidaknya) menyingkirkan penghalang-penghalang hidup dari karma yang menyebabkan usia Anda memendek. Misalnya membebaskan hewan yang akan dibunuh, melafalkan mantra istadewata umur panjang, menolong orang sakit, menolong orang miskin, menolong anak kecil, dan seterusnya. Ini tidak bisa memperpanjang usia Anda, tetapi setidaknya ini mencegah usia Anda memendek. Untuk menghindari sebab kematian ketiga yaitu habisnya nilai kebajikan, masih ada yang bisa kita lakukan. Ketika kita terlahir memang kita memiliki sejumlah nilai kebajikan tertentu, namun kita bisa membuat kebajikan baru. Kita juga bisa menghemat nilai kebajikan yang telah kita miliki. Kita bisa melakukannya dengan menghindari berfoya-foya dengan apa yang bisa kita dapatkan dalam kehidupan saat ini. Dengan kata lain, tidak makan, minum, dan berpakaian secara berlebihan selain itu kita bisa menghemat air atau listrik. Semua hal yang tersedia



untuk kita dan yang kita gunakan, sudah seharusnya kita gunakan secara bijaksana dan menghindari pemakaian yang berlebihan. Kita sering kali melihat orang-orang memboroskan nilai kebajikannya sepanjang waktu. Di koran-koran dan majalah, sering kita baca orang-orang yang sangat terkenal atau sangat karya, memiliki banyak harta dan seterusnya. Tetapi selain mendapatkan kekayaan, mereka juga menggunakannya dengan berlebihan sehingga kehabisan nilai kebajikan tanpa membuat kebajikan baru, akibatnya mereka mati muda. Jika Anda memiliki banyak harta dan kekayaan dan seterusnya dan banyak menggunakannya, tetapi di saat yang sama Anda terus membuat nilai kebajikan baru, ini tidak terlalu buruk. Tetapi jika Anda menghabiskan harta milik anda, bersenang-senang, dan berfoya-foya tetapi tidak melakukan apapun untuk membuat nilai kebajikan baru, Anda bisa mati prematur.

Sebagai seorang Buddhis, ada banyak cara melakukan kebajikan. Yang paling jelas terpikirkan adalah dengan membuat persembahan kepada makhluk yang lebih unggul dan bermurah hati pada makhluk yang kurang beruntung. Tetapi Anda harus berhati-hati dengan motivasi Anda ketika melakukan hal-hal tersebut. Jika Anda melakukan hal tersebut hanya untuk menambah kebajikan dalam kehidupan ini, untuk kehidupan ini saja, maka kebajikan Anda tidak bisa dihitung sebagai praktik spiritual atau praktik dharma. Motivasi Anda harus lebih dari itu, yaitu untuk kesejahteraan semua makhluk, untuk pencapaian Kebuddhaan demi semua makhluk. Dengan demikian, selain menambah kebajikan, hal ini bisa memberikan manfaat positif yang langsung.



Faktor penyebab kematian yang juga dapat ditemukan dalam Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan adalah melakukan kegiatan yang membahayakan. Kegiatan-kegiatan ini ada sembilan buah. Di antaranya, ada tindakan makan sebelum selesai mencerna makanan sebelumnya. Bahkan tindakan seperti itu bisa menyebabkan kematian. Ada juga faktor lain seperti tidak melindungi diri dari perubahan cuaca, perubahan suhu yang ekstrem, dan seterusnya.

Poin berikutnya adalah pikiran yang harus ada dalam batin saat kematian. Untuk menjelaskan hal ini, pertama-tama Anda harus memahami apa yang terjadi saat Anda mati. Saat ini, selama hidup kita, kita hidup dalam tingkatan kesadaran kasar. Saat kematian, selama proses kematian, kesadaran kasar pelan-pelan larut dan lenyap, kemudian digantikan oleh kesadaran yang lebih halus. Kesadaran halus ini pun akhirnya terhenti, digantikan oleh kesadaran yang jauh lebih halus. Jadi kita memiliki tiga tingkatan kesadaran. Tetapi ini tidak hanya berlaku untuk kesadaran, tetapi juga pada tubuh dan ucapan. Jadi ketika Anda mati, kesadaran kasar Anda akan lenyap dan berpindah ke kesadaran yang lebih halus yang bersifat netral – bukan bajik dan bukan tak bajik. Kondisi batin terakhir Anda di tingkat kasar sangatlah penting karena akan menentukan apa yang terjadi setelahnya. Mengapa? Jika pikiran sadar Anda yang terakhir saat kematian bersifat bajik, makan batin Anda akan menjadi bajik dan mengaktifasi karma bajik dalam diri Anda dan melemparkan Anda ke kelahiran yang lebih tinggi. Dengan demikian, Anda bisa menghindari kejatuhan ke alam rendah. Jika



yang terjadi adalah sebaliknya, jika pikiran yang tidak bajik muncul dalam batin Anda, karma yang tidak bajik akan aktif dan melempar Anda ke kelahiran di alam rendah.

Sebagai contoh, meskipun seseorang menjalankan hidup yang bajik dan mencurahkan hidupnya untuk mempraktikkan kebajikan, tetapi karena ketidakberuntungan atau kondisi yang tidak menguntungkan di ranjang kematiannya, menjelang ajal, pikiran terakhirnya bersifat tidak bajik, ini akan mengaktifkan karma tak bajik yang ia bawa dan melemparkannya ke kelahiran di alam rendah. Sebaliknya, jika seseorang hidup penuh dosa tetapi karena kondisi yang mendukung, pikiran bajik timbul di ranjang kematiannya, karma bajiknya akan aktif dan melemparkannya ke kelahiran di alam tinggi. Ini bukan berarti karma buruknya hilang. Waktu berbuahnya hanya ditunda hingga kehidupan berikutnya.

Karena sangat pentingnya sifat pikiran sadar terakhir dalam kehidupan ini ataupun kehidupan mendatang, sangat penting bagi Anda untuk mempersiapkan diri sehingga Anda bisa memastikan pikiran bajik muncul dalam batin Anda. Ini membutuhkan persiapan, lebih banyak Anda membiasakan diri dengan pikiran bajik dalam hidup Anda, lebih mudah bagi pikiran bajik untuk muncul di ranjang kematian Anda. Tanpa persiapan seperti ini, ketika Anda mencapai momen sulit yaitu akhir kehidupan Anda, ketika Anda sangat ketakutan dan tidak yakin lagi dengan apa yang sedang terjadi; sangat sulit untuk mendorong pikiran bajik untuk muncul. Bukanlah kondisi yang ideal untuk memunculkan pikiran bajik jika Anda tidak terbiasa berbuat bajik. Jadi tanpa persiapan, yang muncul



justru kemelekatan terhadap hal-hal dalam hidup ini karena Anda akan kehilangan mereka atau Anda mungkin merasa marah dan seterusnya. Konsekuensinya tentu akan sangat berat.

Bagaimana caranya melatih diri kita untuk membangkitkan pikiran baik dalam batin kita? Kita bisa melakukannya dengan praktik harian, berdoa, mempelajari dharma, melakukan meditasi dan perenungan, dan seterusnya; dengan catatan Anda melakukannya dengan motivasi yang baik. Jika Anda tidak memiliki motivasi yang positif ketika Anda sedang belajar, berdoa dan seterusnya, tindakan ini tidak akan membantu Anda membiasakan diri dengan kebajikan.

Sekarang kita akan melihat bagaimana kematian terjadi dan bagaimana setelah kematian kita memasuki alam bardo (alam antara dan kemudian terlahir kembali ke kehidupan yang baru. Mengenai proses terjadinya kematian, kita sudah membahasnya secara singkat. Kita telah melihat bahwa ketika mati, kesadaran kasar Anda perlahan-lahan larut dan digantikan kesadaran yang lebih halus. Setelah beberapa fase, kesadaran halus ini pun digantikan oleh kesadaran yang lebih halus, lebih halus lagi, sampai yang disebut *cahaya jernih kematian*. Lama waktu Anda mempertahankan kesadaran yang sangat halus (cahaya jernih kematian) ini berbeda-beda antara orang yang satu dengan yang lain. Pada satu titik, Anda berpindah dari kondisi tersebut ke kondisi kesadaran yang lebih kasar yang disebut *pencapaian hitam*; ini berhubungan dengan momen kelahiran di alam bardo. Begitu Anda terlahir sebagai makhluk alam bardo, dari sana sangat mungkin bagi Anda untuk terlahir dalam kehidupan baru saat itu juga, dengan catatan Anda langsung menemukan tempat



kelahiran berikutnya. Jika Anda tidak langsung menemukannya, Anda tetap akan menemukannya setelah beberapa waktu dan saat itu tiba, waktu Anda di alam bardo berakhir.

Kita bisa mengambil contoh seseorang yang meninggal dengan pikiran baik dalam batinnya dan mengaktifkan karma baik untuk terlahir kembali sebagai manusia, ia terlahir di alam bardo menuju kelahiran sebagai manusia. Kondisi alam bardo seseorang yang terbiasa dengan pikiran baik tidak terlalu menyakitkan atau menakutkan dibanding untuk seseorang yang telah melakukan banyak ketidakbajikan. Tetapi alam bardo tetap saja mengerikan dan sulit, tetapi setidaknya lebih baik dibanding yang dialami orang yang banyak melakukan hal buruk. Mungkin saja ketika Anda terlahir di alam bardo dan menuju kelahiran di alam rendah, alam perantara bisa berubah menjadi alam perantara untuk kelahiran di alam tinggi.

Untuk alasan inilah beberapa negara Buddhis memiliki kebiasaan mengadakan praktik kebajikan untuk orang yang sudah mati selama tujuh hari sejak hari kematiannya. Praktik kebajikan ini didedikasikan kepada orang yang meninggal untuk mengubah kondisi alam bardonya – seandainya ia terlahir di alam bardo yang mengarah ke alam rendah. Bagaimana hal ini bekerja? Tindakan baik yang dilakukan orang-orang yang berbagi harta dengan orang yang mati bisa efektif karena mereka memiliki karma yang berkaitan. Sama seperti orang yang memiliki hubungan darah dengan yang telah mati – ayah, anak, atau saudara. Hubungan yang dekat dengan orang yang mati membuat tindakan yang dilakukan demi mereka bisa berdampak positif di alam bardo.



Sekali lagi, bagaimana persisnya ini terjadi? Kita mengambil contoh seseorang yang terlahir di alam bardo yang mengarah pada kelahiran di neraka karena karma tidak baik yang sangat kuat telah aktif di ranjang kematiannya. Ketika orang-orang yang dekat dengannya melakukan kebajikan khusus demi dirinya, alam bardonya bisa berubah. Ini karena batin seseorang di alam bardo berubah dari momen ke momen, karena itu merupakan fenomena yang tidak permanen sehingga batin yang tidak baik bisa diubah menjadi baik, diisi dengan pikiran baik. Berkat praktik kebajikan yang dilakukan untuk orang yang mati, pikiran baik bisa muncul dalam batin orang tersebut dan mengubah kondisi alam bardonya. Ini mengaktifkan karma pelembar baru yang baik dan menghasilkan alam bardo yang mengarah ke kelahiran yang lebih tinggi sebagai manusia atau dewa. Oleh karena itu sangat penting untuk melakukan karma baik untuk orang yang mati dan didedikasikan untuk kelahirannya di alam yang lebih baik.

Sekarang kita akan membahas contoh kelahiran melalui rahim. Ketika makhluk alam bardo menemukan orang tua untuk kehidupan berikutnya, batin yang halus dari makhluk tersebut menjadi makin halus hingga melalui tahapan singkat *cahaya jernih kematian* yang diikuti kesadaran yang lebih kasar, yaitu *pencapaian hitam*. Ketika batin tersebut muncul, ia terhubung dengan momen pertama kehidupan baru makhluk tersebut. Ia terhubung dengan kesadaran yang memasuki embrio di dalam rahim ibu. Begitu pembuahan terjadi, kehidupan baru dimulai; embrio tumbuh menjadi janin dan seterusnya hingga kelahiran terjadi. Ini adalah



penjelasan bagaimana makhluk di alam perantara terlahir kembali melalui proses pembuahan.

Jadi kita telah melihat proses yang melemparkan kita ke dalam keberadaan yang berulang (*samsara*). Kita telah melihat hasil akhirnya berupa awal dari kehidupan baru. Kehidupan baru ini didahului oleh alam bardo, yang didahului oleh kematian dan kita telah melihat bagaimana kematian terjadi. Sebelum itu kita melihat karma yang menyebabkan kematian dan kelahiran kembali; karma ini dihipunkan akibat adanya faktor mental pengganggu (*klesa*) di dalam diri Anda. Kita juga melihat di antara berbagai faktor mental pendukung, basisnya adalah ketidaktahuan (pandangan yang melihat *Aku* yang kekal) yang menyebabkan munculnya *klesa-klesa* lainnya. Jadi penjelasan ini meliputi proses yang menderita karena kelahiran di *samsara* dan sebab utamanya – sebab dari penderitaan.

Kita sekarang melanjutkan topik berikutnya di Tahapan Jalan untuk makhluk berkapasitas menengah, yaitu penjelasan jalan yang menuju pembebasan. Jika Anda merujuk pada Instruksi-instruksi Guru yang Berharga, Anda akan melihat bahwa kita telah berada pada poin terakhir tahapan jalan yang juga dilalui para makhluk berkapasitas menengah, yaitu penjelasan tentang jalan menuju pembebasan. Sampai di sini kita telah membahas ketidaktahuan dalam bentuk ‘mencengkeram diri’ sebagai akar dari keberadaan yang berulang. Artinya jika Anda ingin membebaskan diri dari *samsara*, Anda harus menyingkirkan akar tersebut.



Jadi pertanyaannya adalah: *Bagaimana kita menghancurkan akar tersebut dan apa yang bisa kita gunakan? Dengan kata-kata yang berbeda, kita bertanya: Dengan bentuk kehidupan mana kita bisa mengatasi kelahiran berulang dan dengan jalan mana kita bisa mengatasi kelahiran berulang?* Seperti yang dikatakan dalam teks, jika Anda mengarahkan batin Anda pada hal tersebut, Anda bisa mencapai pembebasan dengan bentuk kehidupan seorang perumah tangga, tetapi hidup yang ideal untuk mencapai pembebasan adalah dengan menjadi anggota Sangha. Di antara berbagai bentuk pentahbisan, bentuk yang ideal adalah ditahbiskan sebagai seorang biksu.

Sang Buddha juga mengajarkan bahwa cara mengatasi *samsara* adalah dengan tiga latihan tingkat tinggi. Bagaimana caranya? Mengapa tiga latihan tinggi? Seperti yang telah kita lihat, untuk membebaskan diri Anda dari *samsara*, Anda harus menghancurkan akarnya, yaitu sikap mencengkeram diri. Satu-satunya cara untuk menyingkirkan akar ini adalah dengan mengubah persepsi, yaitu persepsi yang menganggap diri eksis dan berdiri sendiri yang merupakan persepsi yang salah, dengan menerapkan penawarnya. Penawarnya adalah persepsi yang berlawanan dengan pandangan yang keliru ini. Dengan kata lain, Anda harus memahami bahwa diri yang berdiri sendiri tidak eksis. Anda harus memahami bahwa *objek* dari *mencengkeram* diri sesungguhnya tidak eksis karena diri yang demikian sesungguhnya tidak ada.

Jadi bagaimana pandangan *mencengkeram* diri mencerap objeknya? Objeknya adalah *Aku*, atau diri, dan pandangan



ini melihat *Aku* sebagai sesuatu yang berdiri sendiri dan tidak bergantung pada apapun. Anda perlu menganalisis persepsi ini dan menentukan apakah *Aku* yang dicerap oleh pandangan *mencengkeram* diri sesungguhnya eksis atau tidak. Satu-satunya cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan latihan tingkat tinggi kebijaksanaan.

Kita perlu menyelidiki apakah *Aku* yang dicerap oleh *Pandangan mencengkeram* diri itu eksis atau tidak. Apakah *objek* dari pandangan tersebut nyata? Melalui analisis dan penyelidikan, Anda bisa perlahan-lahan melihat bahwa *Aku* yang demikian tidak eksis, tetapi Anda perlu mencermatinya lebih jauh, merenungkannya lebih dalam hingga mencapai pemahaman bahwa *Aku* yang berdiri sendiri benar-benar tidak eksis. Pemahaman ini mungkin hanya selapis di permukaan saja; tetapi Anda harus membangkitkannya lagi dan lagi sampai pemahaman ini semakin kuat dan Anda benar-benar yakin bahwa diri atau *Aku* yang dicerap oleh *pandangan mencengkeram* diri benar-benar tidak eksis.

Persepsi bahwa *Aku* dapat berdiri sendiri bukanlah sesuatu yang baru bagi kita. Sebaliknya, kita telah memiliki pandangan tersebut sejak waktu tak bermula, sejak kita berputar di *samsara*. Berdasarkan anggapan bahwa *Aku* eksis dengan berdiri sendiri, kita bertindak dengan berbagai cara. Pemahaman yang salah mengenai sifat dasar *Aku* adalah penyebab bentuk keberadaan kita sekarang. Maka dari itu, kita perlu menganalisis *Aku* ini. Kita perlu mempertanyakan apakah *Aku* yang dapat berdiri sendiri benar-benar ada atau tidak.



Proses untuk memverifikasi hal ini adalah dengan mencoba dan memahami hubungan antara *Aku* dan *skandha-skandha*. Apakah mereka secara inheren sama? Apakah mereka secara inheren berbeda? Masing-masing posisi tersebut memiliki permasalahannya sendiri. Jika Anda memilih untuk meyakini yang satu, akan muncul konsekuensi yang tidak logis. Tetapi jika Anda memilih yang lainnya, hal yang sama akan terjadi. Melalui proses analisis dan penilaian, Anda sampai pada poin di mana Anda benar-benar memahami bahwa *Aku* yang dicerap oleh Pandangan mencengkeram diri tidak eksis. Inilah yang dimaksud dengan memahami *ketanpaakuan*.

Ketika Anda memiliki pemahaman awal mengenai *ketanpaakuan*, (tergantung pada kebajikan Anda) Anda bisa memiliki reaksi yang sangat berbeda. Orang yang memiliki kebajikan besar ketika memahami *ketanpaakuan* (ketidakterdapatnya *Aku* yang berdiri sendiri) akan merasakan kebahagiaan yang amat sangat; mereka gembira karena penemuan ini. Orang yang lain dengan kebajikan yang lebih sedikit mungkin merasa ketakutan karena dasar dari keberadaannya selama ini telah terguncang. Sampai momen penemuan ini, mereka yakin bahwa ada diri yang berdiri sendiri, lalu tiba-tiba karena realisasi ini, mereka menyadari bahwa tidak ada *Aku* yang berdiri sendiri; dasar keberadaan mereka selama ini goyah dan ini membuat mereka merasa takut.

Aryadeva menjelaskan hal ini dan mengatakan '*Jika engkau tidak tahu apa-apa tentang sunyata, engkau tidak akan merasa takut. Jika engkau memahami sunyata dengan baik, engkau juga tidak akan merasa takut. Tetapi ketika engkau hanya memiliki*



sedikit pemahaman tentang sunyata, barulah engkau bisa merasa takut karenanya. Baris pertama merujuk pada orang seperti kita, kita tidak tahu apa-apa mengenai sunyata sehingga kita tidak pernah memikirkannya. Kita tidak merasa takut sedikit pun. Di sisi lain, orang yang benar-benar memiliki pemahaman tentang sunyata juga tidak merasa takut karenanya. Ketika Anda baru mulai mempelajari sunyata, barulah Anda mulai merasa takut. Karena itu Khedrup Je mengatakan *‘Sebenarnya cukup sulit untuk merasa takut terhadap sunyata karena ketika engkau mulai merasa takut karenanya, artinya Anda mulai mendapatkan realisasi dan tentu saja, itu tidak mudah untuk diraih. Jadi merasa takut akan sunyata adalah pertanda baik*’. Kutipan lain dari Chandrakirti mengatakan *‘Sunyata yang menakutkan sekaligus mendalam direalisasikan dengan pembiasaan dan kebajikan besar. Tanpa kedua hal tersebut, bahkan seorang sarjana agung tidak bisa merealisasikannya*’.

Guru-guru spiritual di masa lampau seperti Vasubandhu, Dharmapala, dan Dinaga⁵⁷ awalnya merasa takut begitu mendengar kata *sunyata* disebutkan. Ini menunjukkan bahwa mereka sangat dekat dengan realisasi kesunyataan. Jadi inilah yang dimaksud Aryadeva dalam *Empat Ratus Stanza*, ketika beliau mengatakan baris terakhir *‘...Tetapi ketika engkau hanya memiliki sedikit pemahaman tentang sunyata, barulah engkau bisa merasa takut karenanya*’.

Jadi para Guru Spiritual yang dirujuk Chandrakirti berada pada situasi ketiga tersebut. Untuk menggambarkan hal ini, kita bisa menghubungkannya dengan kisah Je Tsongkhapa ketika beliau



sedang tinggal di pertapaan di belakang Biara Sera. Beliau sedang mengajarkan *Jalan Tengah* (S: *Madhyamika*), kepada tiga puluh atau empat puluh orang murid, Je Rinpoche sedang menjelaskan tentang memastikan objek yang harus disangkal, batasan-batasannya, dan seterusnya. Selagi Beliau menjelaskan, para murid mendengarkan sambil memeditasikan ajaran Beliau pada saat yang sama. Ketika beliau sampai pada poin di mana beliau mengatakan tidak ada hal yang bisa berdiri sendiri atau inheren, salah satu murid yang mendengarkan merasa ketakutan karena mendapat kesan bahwa ia tidak eksis. Reaksinya terhadap ketakutan ini adalah mencengkeram kerah bajunya. Je Rinpoche melihat apa yang terjadi, melihat reaksi muridnya dan mengatakan ‘*Ahli Sepuluh Risalah (T: bKa’ cu pa) telah mencengkeram sebuah fenomena yang relatif, kerah bajunya*’. Dan inilah tanggapan sang murid terhadap pemahaman awal yang ia dapatkan mengenai kesunyataan: memastikan bahwa dirinya masih eksis dalam kondisi relatif, ia mencengkeram kerah bajunya. Dengan kata lain, setelah memahami sifat keberadaan dirinya yang sesungguhnya, ia mengira dirinya tidak lagi eksis.

Jadi, melalui analisis terhadap objek yang harus disangkal (diri yang harus disangkal), Anda menyelidiki apakah diri yang demikian eksis atau tidak. Melalui proses analisis dan penyelidikan ini Anda akan mencapai suatu kesimpulan bahwa diri yang berdiri sendiri sebenarnya tidak ada. Pada poin ini, Anda telah mencapai pemahaman awal tentang *ketanpaakuan*. Namun, ini pun tidak cukup untuk memotong akar *samsara*. Agar itu dapat terjadi, pemahaman Anda terhadap *ketanpaakuan* harus bersifat langsung



dan untuk mencapai pemahaman seperti itu dibutuhkan latihan tingkat lanjut kebijaksanaan. Untuk memastikan pemahaman ketanpaakuan bersifat langsung, perlu untuk pertama-tama berlatih konsentrasi tingkat tinggi, sebelum Anda berlatih kebijaksanaan. Latihan ini diperlukan untuk mendapatkan pemahaman mengenai ketanpaakuan yang bersifat langsung, batin Anda harus benar-benar stabil, konsentrasi Anda juga harus benar-benar stabil. Anda harus benar-benar terlatih dengan sempurna dalam latihan tingkat tinggi konsentrasi. Hasil dari latihan tingkat tinggi konsentrasi adalah ketenangan meditatif. Ketenangan meditatif adalah kondisi konsentrasi yang bebas dari semua distraksi, bahkan yang paling halus sekalipun, yaitu keterangsangan atau kekenduran. Anda harus memiliki bentuk konsentrasi tingkat tinggi yang bebas dari distraksi sampai yang paling halus dan seterusnya, sebelum melakukan latihan tingkat tinggi disiplin moral sehingga Anda bisa menangkal distraksi yang bersifat lebih kasar.

Jadi kita paham bahwa untuk memotong akar *samsara* dan membebaskan diri dari *samsara*, Anda membutuhkan keseluruhan tiga latihan tingkat tinggi⁵⁸. Dalam konteks tahapan jalan menuju pencerahan untuk makhluk berkapasitas menengah, walau semua latihan dalam ketiga latihan tinggi disebutkan, satu-satunya yang dijelaskan adalah latihan disiplin moral. Mengapa demikian? Ini karena kedua latihan tingkat tinggi berikutnya, yaitu metode untuk mengembangkan dan mencapai ketenangan meditatif (*S: Shamatha*) dan Pandangan mendalam (*S: Vipasyana*), dijelaskan di tahapan jalan untuk makhluk berkapasitas agung. Kedua latihan tersebut



tidak perlu dijelaskan dua kali. Jadi di sini yang dijelaskan adalah latihan tingkat tinggi untuk disiplin moral atau sila. Latihan ini sangatlah penting; ini merupakan dasar bagi kedua latihan tingkat tinggi yang lain. Latihan ini juga merupakan latihan yang dapat kita lakukan sekarang juga.

Sekarang kita merujuk pada teks Jalan Mudah dan kita akan melihat apa yang dikatakan mengenai hal ini. Di tengah paragraf *‘Semoga Aku dengan segala cara mencapai tingkatan Guru-Buddha yang membebaskanku dari akar segala penderitaan samsara! Untuk tujuan tersebut, semoga Aku dengan benar melatih kualitas-kualitas tiga latihan tingkat tinggi! Khususnya semoga Aku dengan benar menjaga disiplin moral yang telah kuambil, bahkan dengan taruhan nyawa sekalipun, karena menjaga disiplin moral tersebut sangat bermanfaat dan kegagalan menjaganya sangatlah berbahaya!’*

Dan untuk menjaga disiplin moral dengan baik, Anda harus menghindari Empat Pintu Kemerosotan dari sila-sila tersebut. Pertama-tama, Anda harus mengenalinya terlebih dahulu. Pintu kemerosotan yang pertama adalah ketidaktahuan. Seperti yang dikatakan dalam teks, *‘Karena ketidaktahuan merupakan pintu menuju kemerosotan...’*, ini dijelaskan dengan cukup lugas – yaitu ketika Anda mengambil ikrar atau berjanji melakukan sila-sila tertentu tetapi Anda tidak tahu tindakan seperti apa yang merupakan pelanggaran terhadap sila-sila tersebut, atau Anda bahkan tidak tahu apa saja sila-silanya. Misalnya Anda mengambil ikrar Samanera tetapi Anda tidak tahu apa saja 36 sila Samanera yang harus Anda jaga, bagaimana Anda bisa mempertahankan



silasila tersebut? Anda sangat mungkin melakukan sesuatu yang melanggar atau mencemari ikrar Anda. Begitu juga dengan ikrar-ikrar biksu, ada begitu banyak yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan, jika Anda tidak tahu apa saja sila-silanya, Anda hampir pasti akan melanggar atau mencemarinya. Ini berlaku untuk semua bentuk ikrar yang telah Anda ambil, baik sila-sila pentahbisan ataupun sila untuk perumah tangga, yaitu Sila Pratimoksa⁵⁹. Baik ikrar Bodhisatva maupun ikrar Tantra, dalam keadaan apapun Anda harus mempelajari ikrar-ikrar dan sila-sila Anda sehingga Anda bisa menghindari melakukan pelanggaran. Dengan cara ini Anda menutup pintu kemerosotan berupa ketidaktahuan.

Pintu kemerosotan yang kedua adalah sikap tidak hormat. Sebagai penawar untuk menghindari kemerosotan ini, Anda harus mengembangkan rasa hormat. Hormat kepada siapa dan pada apa? Pertama, hormat kepada sang pembimbing, yaitu Buddha sendiri. Kedua, hormat kepada sila-sila yang beliau berikan. Ketiga, hormat kepada orang-orang yang bertingkah laku murni, yaitu mereka yang menjaga sila-silanya dengan baik, 'pendamping' kita yang melatih sila-sila dengan baik. Kita perlu berusaha sebisa mungkin untuk meningkatkan dan mengembangkan rasa hormat ini. Banyak alasan pendukung agar Anda menghormati Buddha, sang pembimbing. Berkat welas asihnya yang sangat besar, Buddha mengajarkan kita apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan, untuk menghindari dan tidak menciptakan penderitaan, dan mengajarkan kita bagaimana menciptakan kebahagiaan. Guru Buddha memberi kita nasihat yang tak ternilai dan menunjukkan kepada kita segala



hal yang perlu kita lakukan. Maka dari itu, kita harus melihat Sang Buddha sebagai sesuatu yang sangat berharga bagi kita dan menghormatinya. Sila-sila sendiri, ketika kita menjaganya dengan baik, merupakan pelindung kita dari penderitaan dan menciptakan sebab-sebab kebahagiaan. Maka dari itu, sila-sila benar-benar harus kita hormati dan hargai. Kita juga harus menghormati orang-orang yang menjaga silanya dengan baik dan menjaga ikrar-ikrarnya tetap murni, mereka adalah teman kita dalam praktik spiritual dan sangat pantas untuk dihormati. Kita harus bersukacita atas apa yang mereka lakukan dan merasa gembira terhadap praktik mereka yang menjaga disiplin sila dengan murni.

Pintu kemerosotan ketiga adalah kecerobohan (atau kurangnya kesadaran). Penawarnya adalah mengembangkan ingatan, kewaspadaan, menghargai diri sendiri, kepedulian, dan kesadaran, yang berlawanan dengan kecerobohan. Kecerobohan adalah salah satu klesa sekunder. Sangat penting bagi Anda untuk memahami apa saja aspek-aspeknya agar bisa menerapkan penawarnya, mengembangkan lawannya dalam diri Anda, yaitu kesadaran. Sederhananya, kita bisa mengatakan bahwa kecerobohan adalah saat Anda kurang melindungi diri dari *Klesa-Klesa*. Anda membiarkan *klesa-klesa* berkembang. Tidak ada yang memisahkan Anda dari *klesa*. Menyerah pada pikiran tak bajik berarti Anda telah menyerah pada *klesa* dan tidak melindungi diri Anda darinya.

Cara mengembangkan kewaspadaan yang merupakan lawan dari kecerobohan adalah pertama mengembangkan ingatan, yaitu senantiasa mengingat-ingat apa yang harus dilakukan dan apa



yang harus dihindari. Ini yang dimaksud dengan ingatan. Anda juga harus mengembangkan *kewaspadaan*, artinya Anda harus selalu mengamati apa yang sedang terjadi, apa yang sedang Anda lakukan, apa yang sedang Anda pikirkan. Periksa apakah anda melakukan hal-hal yang harus dilakukan dan apakah anda menghindari hal-hal yang tidak seharusnya dilakukan.

Menghargai diri sendiri dan kepedulian bisa juga diterjemahkan sebagai rasa malu dan takut. Menghormati diri sendiri dan rasa malu berkaitan dengan diri Anda sendiri, sementara kepedulian dan merasa takut berbuat buruk berkaitan dengan orang lain ketika Anda menahan diri untuk tidak melakukan ketidakbajikan dan seterusnya.

Jadi, jika Anda melihat bagaimana Arya Asanga mendefinisikan ketidakwaspadaan dalam *Abhidharma Samuccaya*, ketidakwaspadaan adalah '*Kurangnya pengendalian diri terkait fenomena yang tercemar dan tidak membiasakan diri dengan fenomena bajik*'. Ini tidak timbul secara kebetulan, melainkan diturunkan dari kemelekatan, kemarahan, ketidaktahuan, atau kemalasan. Salah satu faktor ini harus hadir dalam diri Anda sehingga Anda tidak memiliki cukup pengendalian diri terkait apa yang tercemar dan apa yang Anda telah gagal membiasakan diri dengan kebajikan. Berkaitan dengan kewaspadaan, ini adalah lawan dari kecerobohan. Ini berdasarkan pada tidak adanya kemelekatan, tidak adanya kebencian, tidak adanya ketidaktahuan atau semangat. Ini berupa melindungi batin dari pencemaran dan membiasakannya dengan kebajikan. Ini merupakan lawan dari kecerobohan.



Pintu kemerosotan yang keempat adalah banyaknya Klesa (faktor mental pengganggu) yang ada dalam diri Anda. Maka dari itu, Anda perlu menerapkan penawar yang tepat untuk setiap jenis *Klesa* sesuai dengan yang dikatakan dalam *Jalan Mudah*, Anda ‘*meditasikan kejelekan sebagai penawar kemelekatan, cinta kasih sebagai penawar kemarahan, sebab musabab yang saling bergantung sebagai penawar ketidaktahuan*’ dan seterusnya. Lalu tutup sesi meditasi dengan permohonan seperti yang telah kita bahas, termasuk visualisasi cahaya dan nektar dan seterusnya. Dan tentu saja, praktik dedikasi. Yang harus dilakukan di antara sesi meditasi adalah membaca tentang sila-sila, kategori ikrar pembebasan pribadi dan seterusnya. Ini mengakhiri Tahapan Jalan yang juga dilalui para Makhluk Berkapasitas Menengah. Sebagai pertanda baik, saya akan membacakan sedikit bagian awal Tahapan Jalan untuk Makhluk Berkapasitas Agung.

[Transmisi Lisan]

Jadi saya telah membaca sampai pertengahan halaman 22. Sekarang saya akan membacakan bagian awal Tahapan Jalan untuk Makhluk Berkapasitas Agung dari Instruksi-instruksi Guru yang Berharga.

[Transmisi Lisan]

Saya berhenti pada bagian ‘Bagaimana melatih batin dalam menyetarakan dan menukar diri dengan makhluk lain’. Ini mengakhiri sesi ajaran tahapan jalan yang dilakukan bersama-sama dengan makhluk berkapasitas menengah. Besok di akhir Inisiasi



—*—HARI V – SESI SORE —*—

Umur Panjang, saya akan menyelesaikan transmisi Instruksi Guru yang Berharga yang telah saya mulai sebelumnya. Cukup sekian yang perlu saya sampaikan hari ini, kita akan bertemu lagi besok.

Yang penting untuk dilakukan sekarang adalah mendedikasikan semua kebajikan yang telah Anda hasilkan secara umum dan khususnya yang Anda hasilkan hari ini sambil melafalkan Doa Dedikasi.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ **HARI VI** ~*~
(SESI PAGI, 20 JANUARI 2013)

Inisiasi Buddha Amitayus

Diikuti oleh

Pesan-Pesan Penutup untuk Rinpoche dari Panitia Kadam
Tashi Choe Ling Malaysia

Rinpoche yang Terhormat,

Saya telah diberi kesempatan yang luar biasa untuk menulis pesan penghargaan dan rasa terima kasih ini. Pesan ini tidak ditulis oleh hanya satu orang, tetapi merupakan usaha kolektif dari murid-murid Anda untuk menyampaikan rasa terima kasih yang sangat dalam atas bimbingan, kepedulian, dan cinta kasih Anda untuk kami semua. Dengan rasa gembira yang amat sangat, saya akan menyampaikan pesan terima kasih dari semua murid Anda dari hati kami yang terdalam:

Tubuhmu yang dihasilkan dari sepuluh juta kebajikan

Ucapanmu memenuhi harapan makhluk yang tak terhitung jumlahnya

Batinmu melihat segala fenomena sebagaimana adanya

Oh Guru Buddha kami memohon kepadamu!

Berkat welas asih agung, Engkau mengarungi samudera luas



Tanpa merasa lelah ataupun kecewa, Engkau mencari kami satu per satu

Engkau membangunkan kami dari tidur

Dan menyelamatkan kami dari penjara keberadaan

Engkau memadamkan api klesa kami

Dengan kepedulian yang mendalam terhadap kehidupan kami yang mendatang

Engkau dengan kebaikan hati mengajarkan kami Dharma dan menunjukkan jalan yang benar

Engkau dengan mahir memberikan obat yang tepat bagi kami satu per satu

dan membimbing kami dalam tahapan jalan yang paling cocok untuk kami

Engkau menyebarkan inti dari ajaran Buddha

Engkau menasihati kami agar menggunakan kelahiran sebagai manusia dengan kebebasan dan keberuntungan

Untuk melatih diri dalam tahapan jalan menuju pencerahan

Dan menginspirasi kami untuk mengembangkan potensi kami sepenuhnya

Engkau adalah guru kami, dokter kami, pembimbing kami

Pilot kami, kapten kami, penjaga kami, pelindung kami,

Engkau adalah bulan, matahari, gunung, pilar kekuatan,

Cahaya kami, harapan kami, pembebas kami

Dalam semua kehidupan kami hingga pencerahan,

Semoga kami tidak pernah terpisah darimu, oh Guru yang ber-



harga!

Semoga kami dapat menyenangkanmu dengan mempraktikkan dharma yang luar biasa

Semoga kami dapat menyempurnakan semua kebajikan dan tahapan jalan dan tingkatan-tingkatan,

Dan terus dibimbing olehmu hingga mencapai tingkatan Vajradhara!’

Terima kasih telah kembali memutar roda Dharma sekali lagi di Malaysia. Kami, dengan penuh rasa hormat yang sebesar-besarnya, memohon agar Anda kembali dan berharap dapat kembali menyambut Anda tahun depan. Semoga kami terus menerima berkah Anda dan menghidupkan esensi ajaran Anda.

Rinpoche, mohon berumur panjang!

Rosemary,

Terimakasih atas kebaikan Anda menerjemahkan ajaran Rinpoche yang sangat berharga; terkadang dikatakan bahwa ‘*penerjemah ibarat mata bagi dunia*’. Jadi Rosemary, terima kasih banyak karena telah menjadi ‘mata’ kami dan mengizinkan kami merasakan nektar dari ajaran Guru kita yang berharga, tanpanya kami pasti masih terjebak dalam kegelapan.

Dan satu orang yang biasa kita temui di semua sesi pengajaran Rinpoche tetapi tidak bisa datang ke Malaysia tahun ini adalah Geshe-lag. Geshe-lag dengan caranya yang istimewa telah menyentuh kami semua dan kami mengingat kebaikan hatinya



pada kami dengan penghargaan dan rasa rindu yang sangat dalam; semoga beliau selalu dalam keadaan sehat.

Kami juga ingin berterima kasih kepada anggota sangha atas kehadirannya dan bantuan serta nasihat selama sesi pengajaran.

Kami ingin berterima kasih pada Saudara Sherab, penerjemah Bahasa Mandarin, atas terjemahannya yang sangat baik dan juga atas bantuannya menerjemahkan Instruksi-instruksi Guru Yang Berharga, Jalan Mudah, dan Untaian bagi yang Beruntung hingga siap digunakan di sesi pengajaran ini.

Dan kami akan selalu menghargai kebaikan Lan, A Li, dan Oma yang sangat berperan dalam memberi kami hadiah yang berharga, yaitu pertemuan dengan guru yang paling berharga yang tanpanya kita tidak akan berada di sini sekarang.

Kami juga ingin berterima kasih kepada semua peserta, yang telah datang dari dekat maupun jauh, untuk meluangkan waktu mereka selama beberapa hari ini untuk mendapatkan dharma dan mempraktikkannya dengan harapan dapat membawa kebahagiaan bagi semua makhluk.

Dan tentu saja terima kasih kepada semua teman-teman kita dan semua yang telah membantu dengan berbagai cara untuk menyukseskan acara ini.

Tashi Delek!

Pesan-Pesan Penutup Yang Mulia Dagpo Lama Rinpoche



—HARI VI – SESI PAGI—

Tahun ini kita telah membahas Tahapan Jalan yang dilalui bersama-sama dengan makhluk berkapasitas menengah dan sebagai pertanda baik, saya memulai bagian awal dari Tahapan Jalan makhluk berkapasitas agung. Dan saya berharap dan berdoa agar saya bisa melanjutkan sisa Tahapan Jalan ini di masa mendatang.

Dalam beberapa hari ini, kita telah bersama-sama membangkitkan kebajikan yang sangat besar dengan mendengarkan ajaran dan kita telah melakukan sebuah kegiatan yang sangat penting.

Ini semua bisa terjadi hari ini, jika kita mengingat-ingat kembali akar dari kegiatan yang sangat baik ini, kita bisa melihat Oma yang ada di sini hari ini. Ini semua berkat pertemuan Oma dan saya bertahun-tahun yang lalu di Singapura. Tentu saja saya bisa bertemu Oma berkat Lan dan A Li. Jika kita ingin mundur lebih jauh lagi, berkat penerjemah lama yang saya temui di Lama Tsongkhapa Institute di Pomaya, Itali, yang mengusulkan saya mengajar di Matreya Institute di Belanda dimana beliau sebagai seorang penerjemah dari FPMT Centre meminta saya datang ke FPMT Centre lain di Belanda. Saya datang ke center tersebut dan bertemu dengan Lan.

Ini adalah sebuah kisah yang terus berputar, mata rantai demi mata rantai, dan salah satu mata rantai yang sangat penting adalah Oma. Tetapi saya tidak akan mengatakan bagaimana saya dan Oma bertemu (Rinpoche tertawa). Tetapi yang pasti ini semua karena kita memiliki hubungan karma. Tidak ada alasan lain yang lebih ringkas



untuk pertemuan ini (Rinpoche tertawa) selain hubungan karma. Jadi pertemuan kami di Singapura berujung pada saya datang ke Malaysia dan perlahan tetapi pasti, akhirnya Center ini dibentuk dan berkembang.

Jadi saya ingin berterima kasih kepada orang yang paling penting yang terlibat dalam rangkaian kejadian ini, yaitu Oma, Lan dan A Li. Saya juga ingin berterima kasih kepada Oma dan keluarga besar karena saya diterima di sini dan telah tinggal di sini begitu sering seolah-olah berada di rumah sendiri, begitulah mereka menyambut saya. Jadi saya akan berdoa untuk umur panjang Oma dan semua orang yang ada di sini sehingga di kehidupan ini dan kehidupan mendatang, semua yang ada di sini dapat hidup bahagia dan sukses.

Rinpoche sekarang akan memberikan sebuah hadiah untuk Oma dari Kadam Tashi Choe Ling.

Sekarang kita akan melafalkan doa Dedikasi Lamrim bersama-sama dan jika mau Anda bisa mempersembahkan khatag untuk Rinpoche. Berdoalah dengan sungguh-sungguh ketika melafalkan doa dedikasi. Intinya, Anda harus berdoa agar semua doa, semua harapan Jowo Atisha dan Je Rinpoche dapat terpenuhi dan menjadi nyata. Terima kasih.

Doa dedikasi diikuti pelafalan Migtzema.



~*~ APPENDIX ~*~

1*** *Tashi* berarti pertanda baik dan Delek (atau Deleg, Deleh) berarti baik, sebuah harapan ‘berkah dan keberuntungan’ yang tulus atau ‘Semoga semua pertanda baik muncul di tempat ini.’

2*** Kondisi mental yang mengelabui batin sehingga melakukan tindakan yang tidak baik, misalnya ketidaktahuan (kebingungan, delusi), kemelekatan (nafsu keinginan), kebencian (kemarahan, kebencian), kesombongan (arogansi, kecongkakan), dan kecemburuan (iri hati).

3*** Bentuk teks yang menyajikan tahapan jalan yang lengkap menuju pencerahan sebagaimana diajarkan oleh Guru Buddha.

4*** Sebuah pengelompokan ajaran berdasarkan kemampuan pendengarnya.

5*** Teks sentral untuk mempelajari Tahapan Jalan, digunakan untuk mengajarkan tahapan menuju Kebuddhaan, berdasarkan Sutra Penyempurnaan Kebijakanaksanaan.

6*** Raja Kalyana yang Bajik dan Ratu Prabhavati yang Bercahaya dari Bengali memiliki tiga orang putra, Padmagarbha, Chandragarbha, dan Shrigarbha. Pangeran kedua tumbuh menjadi guru yang termasyhur, Atisha. Guru Atisha adalah salah satu figur utama dalam penyebaran Buddhisme Mahayana dan Vajrayana di



Asia dari Tibet hingga Sumatra pada abad ke-11.

7*** Risalah Agung mempertemukan doktrin-doktrin dari berbagai aliran dan filsafat Buddhis.

8*** Je Tsongkhapa, yang ditahbiskan dengan nama Losang Dragpa, terlahir di Tsongkha, Amdo pada tahun 1357, anak keempat dari enam putra; beliau kemudian meluruskan kesalahpahaman terhadap Dharma di Tibet dan mengembalikan kemurniannya, menggabungkan sutra dan tantra seperti yang dilakukan Guru Atisha. Beliau adalah penulis Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, salah satu karya yang paling penting di Buddhisme Tbetan. Beliau mengusung dan mengembangkan Buddhisme Kadampa yang diperkenalkan Guru Atisha tiga abad sebelumnya. Kemunculan beliau di Tibet telah diprediksi oleh Guru Buddha sendiri.

9*** Empat aliran utama ini adalah Nyingma(pa), Kagyu(pa), Sakya(pa) dan Gelug(pa).

10*** Sembilan Poin Meditasi Mengenai Kematian berisi tiga kebenaran akar, tiga alasan pendukung kebenaran tersebut, dan tiga kesimpulan yang mengikutinya. Akar: Kematian itu pasti, (i) kita tidak bisa lari dari kematian, (ii) kita terus bergerak mendekati kematian, (iii) tidak ada cukup waktu untuk mempraktikkan Dharma; Kesimpulan: *Aku* harus mempraktikkan Dharma. Akar: Waktu kematian tidak pasti, (i) jangka waktu hidup kita tidak pasti, (ii) faktor penyebab kematian lebih banyak dibanding pendukung kehidupan, (iii) tubuh ini sangat rapuh; Kesimpulan: *Aku* harus mempraktikkan



—•— APPENDIX —•—

Dharma sekarang juga. Akar: Selain Dharma, di waktu kematian tidak ada yang bisa menolong, (i) kekayaan tidak bisa menolong, (ii) teman dan keluarga tidak bisa menolong, (iii) bahkan tubuh ini tidak bisa menolong, maka dari itu kesimpulannya adalah: *Aku* harus mempraktikkan Dharma dengan murni.

11*** Meditasi Proses Kematian menstimulasi atau gladi resiko proses kematian yang sesungguhnya.

12*** Sepuluh tindakan tak baik adalah membunuh, mencuri, tindakan seksual yang tidak pantas, berbohong, ucapan memecah belah, ucapan kasar, ucapan tak berguna, keserakahan, niat jahat, pandangan salah. Sepuluh tindakan baik adalah kebalikan dari sepuluh tindakan tak baik.

13*** Arya Asanga adalah seorang guru Mahayana dan telah menulis banyak risalah, saudara tirinya adalah Vasubandhu yang juga merupakan seorang guru yang berpengaruh.

14*** Teks agung ini menunjukkan bagaimana seorang praktisi harus mengikuti Tahapan Jalan, mengembangkan diri dan akhirnya mencapai Kebuddhaan.

15*** Empat Kekuatan Penawar – mengakui kesalahan yang telah diperbuat dan memurnifikasinya dengan empat kekuatan penawar (i) menyesal, (ii) berunding dan membangkitkan bodhicitta, (iii) bertekad untuk tidak mengulangnya lagi, dan (iv) melakukan tindakan penawar.

16*** Kelima *skandha* adalah jasmani, perasaan, identifikasi,



kesadaran, dan faktor-faktor mental pembentuk

17*** Enam Praktik Pendahuluan adalah – (i) Membersihkan ruangan, (ii) membuat persembahan, (iii) mengatur postur tubuh, membangkitkan empat pemikiran (kehidupan sebagai manusia yang berharga dengan kebebasan dan keberuntungan, kepastian kematian, ketidakpastian waktu kematian dan satu-satunya yang dapat menolong di saat kematian adalah praktik spiritual, hukum karma dan akibat-akibatnya yang tidak dapat ditawar; dan ketidakpuasan terhadap keberadaan yang berulang-ulang (*Samsara*), berlindung dan membangkitkan bodhicitta, (iv) mengundang ladang kebajikan guru-guru spiritual, (v) memurnikan karma negatif dan mengumpulkan kebijakan, (vi) mempersembahkan mandala dan mengajukan permohonan.

18*** Ladang Kebajikan adalah representasi Tri-Ratna dalam bentuk pohon.

19*** Dharmadatu adalah ‘alam fenomena’; keadaan di mana kesunyataan dan sebab-musabab yang saling bergantung tidak terpisahkan.

20*** Lima racun mental adalah ketidaktahuan (kebingungan, delusi), kemelekatan (nafsu keinginan), keengganan (kemarahan, kebencian), kesombongan (arogansi, kecongkakan), dan kecemburuan (iri hati).

21*** Arya Nagarjuna lahir pada tahun 150 Masehi dan merupakan salah satu guru Buddhis yang paling penting. Bersama dengan



—•— APPENDIX —•—

muridnya Aryadeva, mereka dianggap sebagai penemu dari penemu aliran Madhyamaka dari Mahayana.

22*** Pengajaran Lamrim yang diberikan di Tibet pada tahun 1921 oleh Kyabje Pabongkha Rinpoche, dicatat oleh Kyabje Trijang Rinpoche.

23*** *Lalitavistara sutra* (Sankrit) adalah sebuah sutra Buddhis dari tradisi Mahayana yang mengisahkan kehidupan Buddha sejak beliau turun dari surga Tushita hingga pembabaran dharma pertama di Taman Rusa di dekat Benares.

24*** Salah satu penyair terhebat di India (abad ke-2 M), awalnya merupakan penentang Buddhis yang sangat lantang, beliau jadi menganut Buddhisme setelah debat melawan seorang guru Buddhis yang terpelajar; beliau menulis *Buddhacarrita* (Tindakan-Tindakan Sang Buddha).

25*** Garis besar dari teks *Jalan Mudah untuk praktik Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* oleh Je Tsongkhapa.

26*** Delapan Angin Duniawi terdiri atas (i) melekat terhadap benda materi dan menolak terpisah dari benda materi, (ii) melekat terhadap pujian dan kecewa ketika menerima cacian), (iii) melekat pada reputasi baik dan tidak mau mendapat reputasi buruk, dan (iv) melekat pada kesenangan secara umum dan tidak ingin mengalami hal-hal buruk.

27*** Alam dewa, alam asura, dan alam manusia. Tiga alam rendah adalah alam binatang, setan kelaparan, dan neraka.



28*** Asvaghosa adalah filsuf dan penyair dari India yang dianggap sebagai penyair India terhebat sebelum Kalidasa. Beliau adalah penyair yang paling terkenal di antara kelompok penulis Buddhis kerajaan yang karya epiknya menyaingi Ramayana. Ketika sebagian besar sastra Buddhis sebelum Asvaghosa ditulis dalam Bahasa Sansekerta Buddhis Campuran, Asvaghosa menulis dalam Bahasa Sansekerta Klasik.

29*** Aryadeva adalah putra dari seorang raja Sri Lanka yang lahir sekitar tahun 200 M dan belajar pada Nagarjuna; kontribusi beliau sangat signifikan dalam filsafat Mahayana.

30*** Chandrakirti adalah sarjana India yang terkenal dan salah seorang murid Nagarjuna, karyanya meliputi *Prasannapada* (Bahasa Sansekerta untuk 'kata-kata jernih'), ulasan terhadap karya Nagarjuna yang berjudul *Mulamadhyamakakarika*. Karya pendukung terhadap teks Nagarjuna yang ditulis oleh Chandrakirti; *Madhyamakavatara* (Panduan Jalan Tengah) adalah buku teks utama untuk mempelajari sunyata.

31*** Fenomena komposit pada dasarnya bersifat tidak kekal.

32*** Terlahir dalam keluarga kerajaan, Shantideva adalah bhiksu Buddhis dari India pada abad ke-8 dan pengikut filsafat Madhyamaka Nagarjuna. Menjelang beliau naik takhta, Manjushri (perwujudan Kebijaksanaan) dan Tara (perwujudan Welas Asih) muncul di dalam mimpi Shantideva dan menasihati beliau agar tidak naik takhta. Shantideva menyepi ke belantara untuk bermeditasi. *Bodhicaryavatara* adalah sebuah puisi panjang yang menjelaskan



—•— APPENDIX —•—

proses pencerahan dari pikiran pertama hingga pencapaian Kebudhaan yang sempurna.

33*** *Skandha-skandha* adalah lima komponen yang membentuk makhluk hidup, (i) *skandha* bentuk: aspek fisik dari tubuh, yaitu penglihatan, bunyi, bau, rasa, dan sensasi sentuhan; dan 4 *skandha* mental, yaitu (ii) *skandha* perasaan; perasaan bahagia dan menderita baik fisik maupun mental yang dialami individu tergantung pada karmanya, (iii) *skandha* identifikasi: yang membedakan dan memberi nama pada objek-objek, (iv) *skandha* bentuk-bentuk pikiran: kondisi mental seperti faktor-faktor mental dan komponen yang tidak diasosiasikan dengan batin, misalnya jejak mental, dan (iv) *skandha* kesadaran, komponen utama dari batin, meliputi lima jenis kesadaran indra dan kesadaran mental. ‘*Skandha* yang didapatkan secara tercemar’ adalah *skandha-skandha* makhluk yang memiliki keterbatasan, termasuk sebab-sebab yang menyebabkan makhluk tersebut terus mengalami kelahiran kembali di *samsara*.

34*** Sutra Turun ke Rahim (*S: Garbhavakrantisutra*) berfokus pada deskripsi pembuahan, 38 minggu kehamilan, kelahiran dan penderitaan yang dialami semua makhluk setelah kelahiran.

35*** Di dalam Buddhisme ada dua bentuk meditasi, Shamatha dan Vipasyana. Shamatha adalah meditasi pada satu titik. Meditasi Shamatha membebaskan batin dari emosi yang mengganggu dan proses berpikir yang konseptual. Meditasi ini mengendalikan batin dan membawa batin dalam kondisi penuh kesadaran dan membawa kedamaian, harmoni, dan keseimbangan. Vipasyana adalah meditasi



analitik.

36*** Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau Lamrim dalam bahasa Tibet adalah tulang punggung Buddhisme aliran Kadampa. Lamrim merupakan bentuk teks bagi seorang Buddhis Tibetan yang menggambarkan tahapan jalan yang lengkap menuju pencerahan sebagaimana diajarkan oleh Sang Buddha. Buddhisme Kadampa adalah aliran Buddhis Mahayana yang didirikan oleh Guru Atisha (982-1054 M). Secara etimologis, suku kata 'ka' dari 'kadampa' merujuk pada ajaran Buddha dan 'dam' pada instruksi Lamrim yang disusun oleh Guru Atisha. Seorang Kadampa adalah praktisi yang mengambil ajaran Buddha sebagai instruksi pribadi dan mempraktikkannya dengan mengikuti instruksi Lamrim.

37*** Ada sepuluh alam spiritual dalam Buddhisme, empat alam tinggi dan enam alam rendah. Keenam alam rendah adalah alam neraka, kelaparan, sifat binatang, keangkuhan, manusia, dan rasa gembira. Alam yang lebih tinggi adalah pembelajaran, realisasi, bodhisatva, dan Kebuddhaan.

38*** Qoije Sa'gya Pandita Gunga Gyaicain (1182-1251 M) adalah seorang pemimpin spiritual Tibet dan seorang sarjana Buddhis, biasa dikenal hanya sebagai Sa'gya Pandita, gelar yang diberikan kepada beliau atas pencapaian keilmuan dan pengetahuan bahasa Sansekerta. Beliau diyakini sebagai emanasi Bodhisatva Manjushri, perwujudan kebijaksanaan semua Buddha. Seorang sarjana besar di Tibet, Mongolia, Cina Pesisir, dan India dan fasih dalam lima pengetahuan agung filsafat Buddhis, pengobatan, tata bahasa,



—•— APPENDIX —•—

dialek, dan sastra suci Sansekerta. Beliau dianggap sebagai ‘Leluhur Agung’ keempat di Tibet dan Sakya Trizin keenam dan salah satu figur terpenting dalam silsilah Sakya.

39*** Alam nafsu keinginan (*S: kama-dhatu*) adalah salah satu dari tiga alam (*S: dhatu, T: khams*) atau tiga dunia (*S: triloka*) di mana makhluk yang mengembara di *samsara* dapat terlahir. Dua alam lainnya adalah *alam bentuk* (*S: rupa-dhatu*) dan *alam tanpa bentuk* (*S: arupa-dhatu*).

40*** Buddha mengatakan bahwa individualitas harus dipahami sebagai kombinasi fenomena yang tampak membentuk kesinambungan fisik dan mental hidup suatu individu. Dalam konteks ini, manusia dianalisis menjadi lima unsur – *pancakkhandha* (lima *skandha*), yaitu tubuh atau bentuk, perasaan, identifikasi, bentuk-bentuk pikiran dan kesadaran yang merupakan faktor fundamental dari tiga hal yang pertama.

41*** putih, kuning, merah, biru dan hijau

42*** Keempat aliran Tibet menganggap Vajradhara sebagai realisasi dari ‘kondisi pencerahan sejati’ yang merupakan perwujudan sunyata yang sejati.

43*** Enam kesadaran utama terdiri atas lima kesadaran indra (penciuman, sentuhan, pengecap, penglihatan, dan pendengaran) dan kesadaran mental – semua ini berkontribusi terhadap pencerapan langsung.

44*** Lima Faktor Mental yang Selalu Hadir adalah perasaan,



pengenalan/identifikasi, niat, konsentrasi, dan kontak.

45*** Enam Praktik Penyempurnaan adalah (i) kemurahan hati, (ii) disiplin moral, (iii) kesabaran, (iv) daya upaya, (v) konsentrasi atau meditasi, dan (vi) penyempurnaan kebijaksanaan. Urutan ini bukan kebetulan, melainkan mulai dari yang paling rendah ke yang paling tinggi, dari yang kasar ke yang paling halus.

46*** *Tathagata* merujuk pada mereka yang telah mencapai tingkat kesucian tertinggi, tingkat arahat.

47*** Tipe-tipe kesombongan, (i) kesombongan sederhana atau lebih kecil, berpikir bahwa kita setingkat dengan orang lain, (ii) kesombongan yang lebih besar, berpikir bahwa kita lebih baik daripada orang yang setara, (iii) kesombongan berlebih, berpikir bahwa kita lebih baik dari orang yang lebih hebat, (iv) kesombongan karena berpikir bahwa 'Aku eksis', (v) kesombongan yang menyolok, berpikir bahwa kita memiliki kualitas lebih dari yang sebenarnya dimiliki, (vi) kesombongan karena berpikir kita hanya sedikit lebih inferior dari orang-orang hebat, dan (vii) kesombongan tak berdasar, bangga karena sesuatu yang salah.

48*** Chandragomin adalah seorang guru India yang terkenal dan sarjana pada abad ke-7 yang pernah menantang Chandrakirti dalam sebuah debat yang terkenal di Nalanda.

49*** Tahap Penglihatan (*S: darsanamarga; T: tonglam*) adalah tahapan ketiga dari *Lima Tahapan Jalan*. Tahapan ini disebut marga penglihatan karena di sini seseorang pertama kali melihat



—•— APPENDIX —•—

kebijaksanaan agung para Arya. Tahap penglihatan ini menandai titik di mana seseorang menjadi seorang *Arya* atau yang agung; dan pintu masuk menuju *bhumi* pertama yang dikenal sebagai ‘Kegembiraan’.

50*** Sementara atau tidak kekal berarti bersifat sementara, tidak abadi, hanya sesaat saja.

51*** Kelima *skandha* adalah bentuk, perasaan, identifikasi, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran. Ini berbeda dengan kelima *skandha* (*pañca-khandha*) melainkan lima agregat yang mencengkeram (*panca-upadanakkhandha*) yang digambarkan sebagai penderitaan. Kelima *skandha* ini sendirinya bukan merupakan sumber penderitaan, tetapi mereka merupakan penderitaan ketika menjadi objek kemelekatan atau mencengkeram (*upadana*). Yaitu ketika kelima *skandha* atau satu di antaranya dicengkeram atau berada dalam kondisi yang tidak bebas.

52*** Dharmakirti, juga dikenal sebagai Serlingpa Dharmakirti, merupakan seorang sarjana Buddhis dari Sriwijaya, di Swarnadwipa (Sumatra). Beliau lahir di pergantian abad ke-9 di Sumatra sebagai seorang pangeran di Kerajaan Sriwijaya, dinasti Sailendra. Beliau menjadi seorang biksu Buddhis yang dihormati dan pindah ke India untuk menjadi seorang guru dan penyair di Biara Nalanda yang terkenal. Beliau membangun dan menafsirkan kembali karya Dignaga, pionir Logika Buddhis, dan sangat berpengaruh di antara ahli logika Brahma dan agama Buddha. Teori-teori beliau menjadi teori baku di Tibet dan dipelajari hingga hari ini.



53*** *acarya* dalam bahasa Sansekerta adalah panggilan untuk guru religius atau seorang yang terpelajar.

54*** Paramita merujuk pada penyempurnaan kualitas bajik tertentu; kualitas ini dikembangkan sebagai suatu cara purifikasi, untuk membantu orang yang mempraktikkannya hidup tanpa halangan hingga pencapaian tujuan agung, yaitu pencerahan sempurna.

55*** *Ornamen Sutra Mahayana (S: Mahayanasutralankara)* adalah salah satu teks agung yang membentuk inti dari kurikulum di sebagian besar shedra (pusat pembelajaran monastik).

56*** *Bodhicaryavatara* (juga dikenal sebagai *Bodhisatvacaryavatara*) oleh Shantideva.

57*** Dinaga atau Dignaga adalah ahli logika Buddhis dan pengarang *Risalah Cara Mencapai Pengetahuan Sejati (S: Prama Asamuccaya)*.

58*** Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan karya Guru Atisha menggambarkan tiga latihan tingkat tinggi sebagai latihan tingkat tinggi dalam disiplin moral, latihan tingkat tinggi dalam konsentrasi dan latihan tingkat tinggi dalam keelingan atau kebijaksanaan.

59*** Sila Pratimoksa dikenal sebagai fondasi ajaran Buddhis karena merupakan basis untuk orang awam memulai latihan spiritual dan dasar kemajuan spiritual.



MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.



DEDIKASI

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.